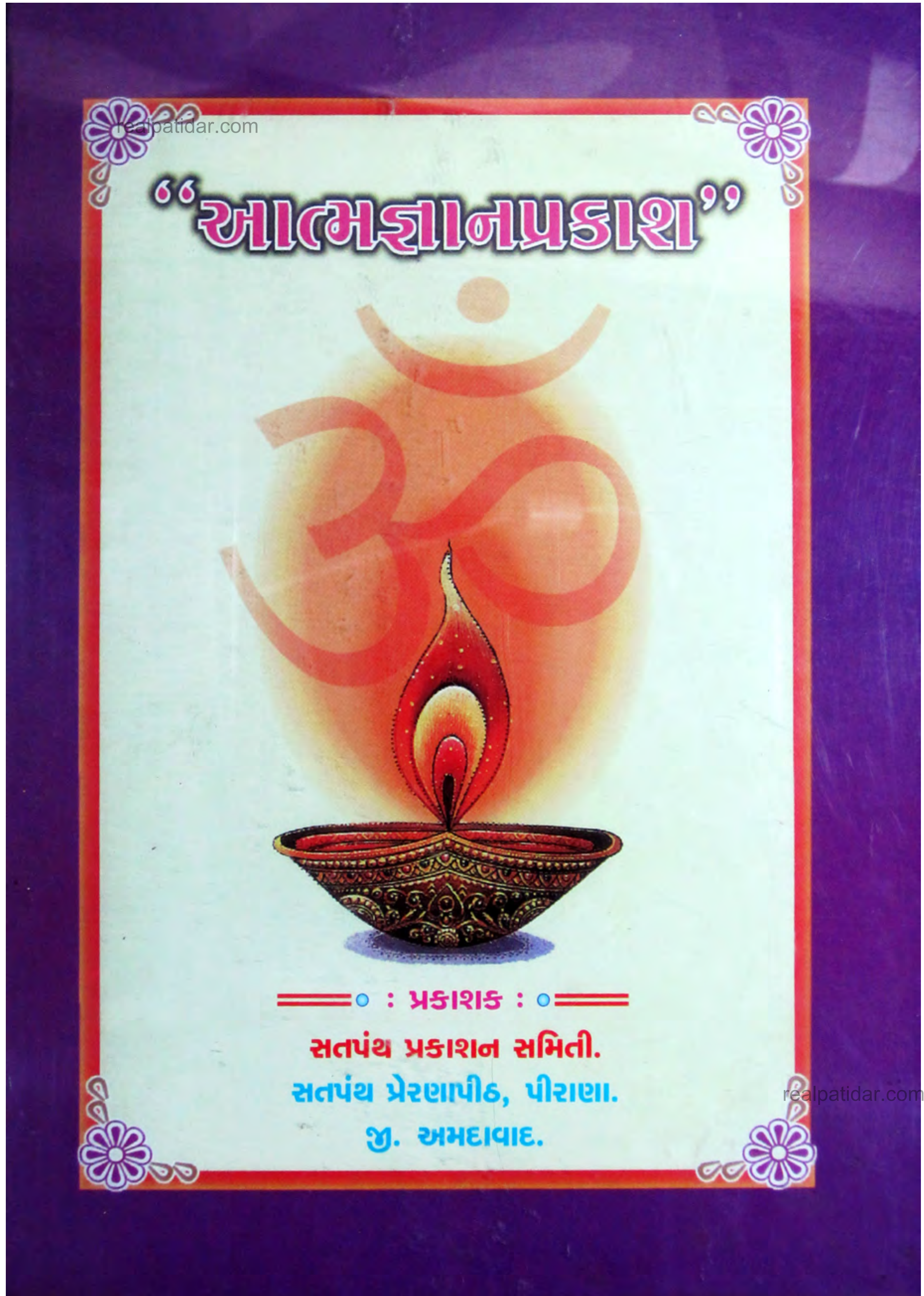
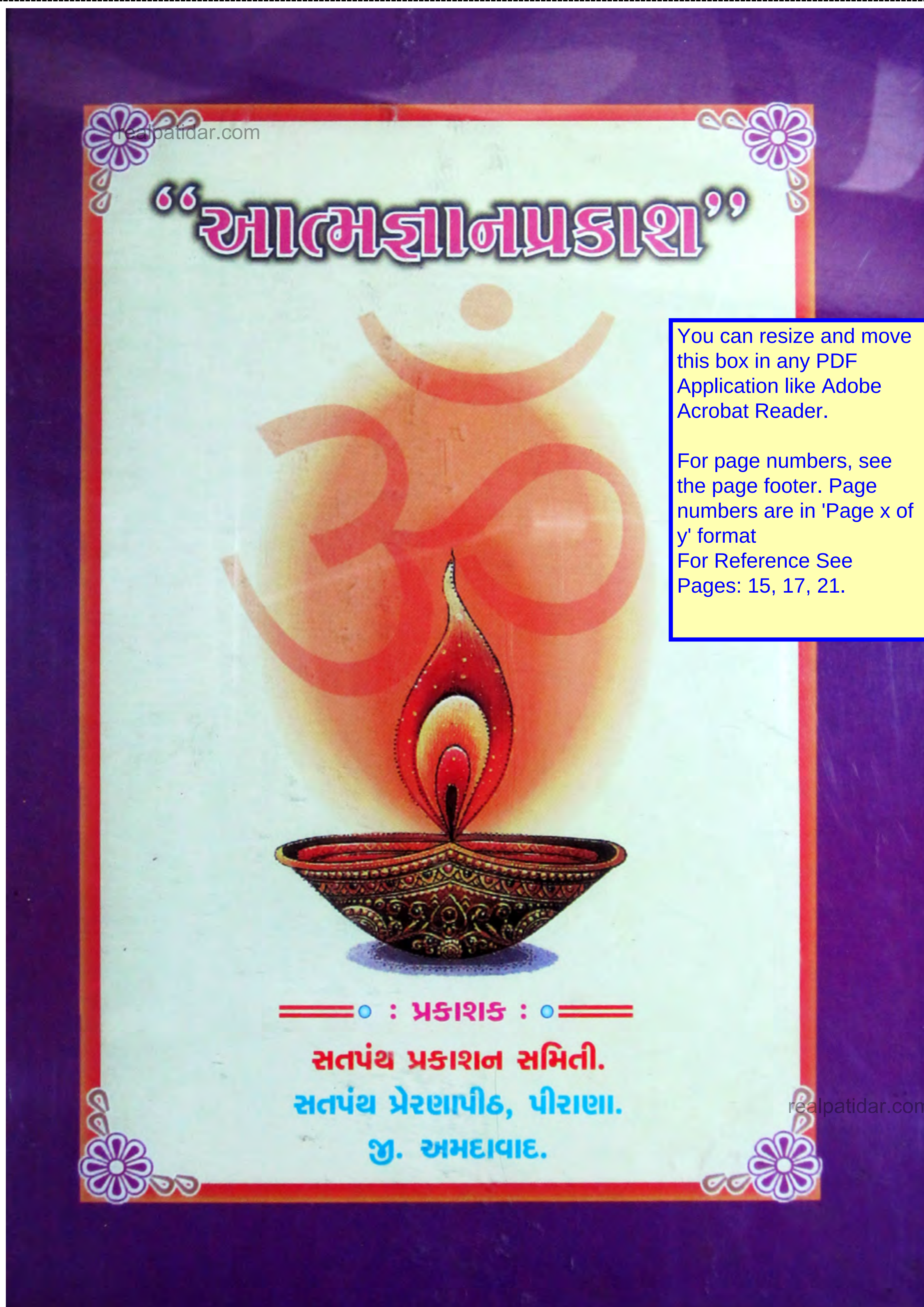

realpatidar.com
"આત્મજ્ઞાનપ્રકાશ"
: પ્રકાશક :
સતપંથ પ્રકાશન સમિતી.
સતપંથ પ્રેરણાપીઠ, પીરાણા.
જી. અમદાવાદ.
realpatidar.com


realpatidar.com
"આત્મજ્ઞાનપ્રકાશ"
: પ્રકાશક :
સતપંથ પ્રકાશન સમિતી.
સતપંથ પ્રેરણાપીઠ, પીરાણા.
જી. અમદાવાદ.
realpatidar.com

## આદ્ય જગતગુરૂ કરશનદાસજી મહારાજ



# "સ્મૃતીધામ"

## સતપંથ પ્રેરણાપીઠ - પીરાણા - અમદાવાદ







# "સ્મર્ણાર્થે" તથા "સમર્પણ"





**આદ્ય જગતગુરૂ કરસનદાસજી મહારાજને**

**સતપંથ પ્રેરણાપીઠ - પીરાણા**



- "દેહ છતાં જેની દશા વર્તે દેહાતીત જે જગદગુરૂના ચરણમાં વંદન હો અગણીત."
- મળે છે દેહ માટીમાં પણ, આપણું નામ અમર રહે છે. મૃત્યુ પામે છે માનવી પણ તેનાં સત્કાર્યો જીવંત રહે છે.

**આદ્ય જગદ્ગુરૂના પાવન ચરણોમાં નત મસ્તકે કોટી કોટી નમસ્કાર...**

તમારા શુભાશિષ ઝંખતું તમારૂ

**સતપંથ પ્રકાશન સમિતિ**

# “શુભાષિશ” ‘પ્રેરણા સ્ત્રોત’



पूज्य जगदगुरुसत्यपंथाचार्य श्री नानकदासजी महाराज

**પ.પૂ. જગતગુરૂ મહારાજ પીઠાધિશ્વર પ્રેરણાપીઠ-પીરાણા**



**અમારા દરેક કાર્યમાં પ્રેરણાસ્ત્રોત બની રહો**

**એવી શુભ ભાવના**

**સતપંથ પ્રકાશન સમિતિ**



# "આત્મજ્ઞાન પ્રકાશ"

પ્રથમ આવૃતિ : ૧૦૦૦ - પ્રકાશન વર્ષ : ૨૦૦૬
બીજી આવૃતિ : ૧૦૦૦ - પ્રકાશન વર્ષ : ૨૦૦૭
ત્રીજી આવૃતિ : ૧૦૦૦ - પ્રકાશન વર્ષ : ૨૦૦૮

: સંકલન :

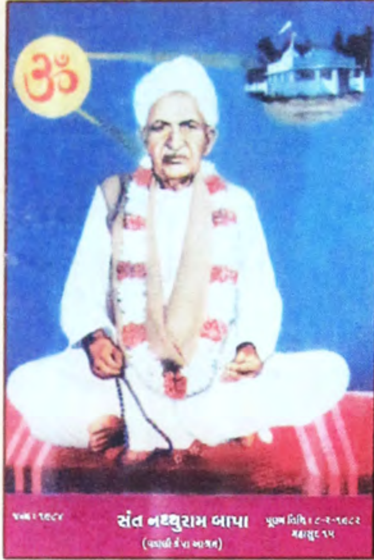
## હંસરાજભાઈ ગોવિંદભાઈ પટેલ

મુ. મેઘપુરા, પો. રામપુરા
તા. બાયડ, જિ. સાબરકાંઠા.
ફોન : (૦૨૭૭૯) ૨૫૭૫૫૪, ૨૭૭૨૨૨
મો. ૯૪૨૮૦૬૨૦૪૫

સૌજન્ય

સંતશ્રી શામજીદાદા
માતાજી કુંવરમા સેવાશ્રમ - વજેપુરા
(૧) શ્રી મણીલાલ શામજીભાઈ પટેલ
(૨) શ્રી જયંતીલાલ શામજીભાઈ પટેલ
વડાગામ, તા. ધનસુરા, જી. સાબરકાંઠા

# એમના શુભાષિશો માનવજાતને સદાય મળતા રહો




બ્રહ્મનિષ્ઠ સંત નથ્થુરામ બાપા
વડાલીકંપા-આશ્રમ




સંત સિરોમણી રામદાસ બાપુ
પંચવટી-દહેગામ



જગન્નાથ મહારાજ
ફૈજપુર-મહારાષ્ટ્ર






સંત માતૃશ્રી કુંવરમા
દરશડી - કચ્છ

# અનુક્રમણિકા



# પ્રસ્તાવના....

આપણા સમાજના અનેક અનિષ્ઠોનું મૂળ છે વિચાર શૂન્યતા. વાંચનના સમૂળગા અભાવથી યોગ્ય વાંચનના અભાવથી આવી વિચાર શૂન્યતા ઉદ્‌ભવતી હોય છે. આવા સંજોગોમાં ઉત્તમ સાહિત્ય જ આપણા જીવનની લાગણીઓને સુક્ષ્મ બનાવે છે. આપણી ધર્મબુદ્ધિને જાગૃત કરે છે. આપણા હૃદયની વેદનાને તેજસ્વી કરે છે. તેમજ સમભાવ કેળવે છે. પરંતુ મોટા મોટા ઉપનિષદો, ધાર્મિક ગ્રંથો તેમજ આપણા સંપ્રદાયના ગ્રંથોનો અભ્યાસ કરવો સામાન્ય નથી. તેમજ કોઈને સમય પણ નથી. આવા સંજોગોમાં આવા બધા ગ્રંથોનું સંકલન કરી નિચોડ તારવી પુસ્તિકા રૂપે સમાજમાં રજુ કરવાનો શ્રી હંસરાજભાઈ ગોવિંદભાઈ પટેલ (મેઘપુરા) ને વિચાર આવવો એજ તેમની સાહિત્ય પ્રત્યેની મહાનતા બતાવે છે. તેમના ઉત્તમ વિચાર-બીજનું પરિણામ એટલે 'આત્મજ્ઞાન પ્રકાશ'.

શ્રી હંસરાજભાઈ ગોવિંદભાઈ પટેલ દ્વારા પ્રકાશિત 'આત્મજ્ઞાન પ્રકાશ'ની પ્રથમ આવૃત્તિના સંકલિત લખાણોનું વૈવિધ્ય ઉડીને આંખે વળગે તેવું છે. અસંખ્ય ધાર્મિક લખાણોમાંથી ચવન કરીને લેખ મૂકવા એ એક ભગીરથ કાર્ય છે. આવા લખાણોમાં અમુક અંશો જતા કરવા યાને કાપકૂપ કરવી એ ભારે સૂઝ અને ધીરજ માંગી લે તેવું કાર્ય છે. આ પુસ્તકમાં શ્રી હંસરાજભાઈ ગોવિંદભાઈ એ અનેકવિધ વિષયોનો મધુપર્ક આપણી સમક્ષ ધરી દીધો છે. તેમણે પસંદ કરેલી વાંચન સામગ્રી આપણને વિચાર કરતા કરી મૂકે છે. આપણા વાંચન રસને ઉત્તેજે, જીવન જીવવાનું બળ મળે, વાંચકોની સભ્યતા અને સંસ્કૃતિનું સંવર્ધન થાય તેવો તેમનો સતત અને સર્વત્ર આગ્રહ રહ્યો છે. આ પુસ્તકમાંના લખાણો વિસ્તારી નથી તેમ છતાં ગાગરમાં સાગર સમાવતા હોય તેવાં સંક્ષિપ્ત ભવસાગર તેમજ મુલ્યસભર છે. ઘણીવાર શું વાંચવુ અને શું ન વાંચવું એ વિવેક વાચકોમાં પૂરેપૂરો હોતો નથી તેવા સંજોગોમાં આ પુસ્તક વાચકોની સુરુચિના ઘડતરમાં નવી પેઢીને માર્ગદર્શક નિવડવું છે અને નિવડશે તે નિર્વિવાદ છે.

શ્રી હંસરાજભાઈ ગોવિંદભાઈ દ્વારા સંકલિત 'આત્મજ્ઞાન પ્રકાશ' ની પ્રથમ આવૃત્તિ તેમના  મિત્રમંડળ તથા સંબંધીઓના પ્રકાશક મંડળ દ્વારા તેમના જ પરિવારના સૌજન્યથી પૂજ્ય પિતાશ્રી ગોવિંદભાઈ મેઘજીભાઈની સ્મૃતિમાં પ્રકાશિત કરવામાં આવી હતી અને વાચકોનો બહોળો

પ્રતિભાવ મળતાં તેની પ્રથમ આવૃત્તિની ૧૦૦૦ પ્રતો ટૂંક સમયમાં વેચાઈ જવા પામી હતી. અનુયાયીઓની વાંચન ભૂખને ધ્યાનમાં રાખી બીજી આવૃત્તિની આવશ્યકતા જણાતાં સંકલનકર્તા તેમજ સતપંથ પ્રકાશન મંડળની સંમતિ તથા આગ્રહથી 'આત્મજ્ઞાન પ્રકાશ'ની બીજી આવૃત્તિ સતપંથ પ્રકાશન સમિતિ દ્વારા પ.પૂ. આદિ જગદ્‌ગુરુ શ્રી કરશનદાસજી મહારાજની પુણ્યતિથિએ પ્રકાશિત થઈ રહી છે.

'આત્મજ્ઞાન પ્રકાશ' ના સંકલનકર્તા શ્રી હંસરાજભાઈ ગોવિંદભાઈ પટેલ તથા પ્રથમ આવૃત્તિના પ્રકાશક મંડળનો બીજી આવૃત્તિના પ્રકાશન માટે સંમતિ આપવા માટે સતપંથ પ્રકાશન સમિતિ ખૂબ ખૂબ આભાર માને છે.

'સંપદ દે તો સમજ દે' સંપદ એ શક્તિ સ્વરૂપ છે. પૃથ્વી પર જે કોઈ વિવિધ પ્રકારની સંપત્તિ છે તેના માલિક સદ્‌ગુરૂ છે આપણે તો તેના નિષ્ઠાવાન ટ્રસ્ટી-વહીવટદાર છીએ. આવી વૃત્તિને ચરિતાર્થ કરતાં પાલડીલાટ નિવાસી શ્રી જશવંતભાઈ તથા જયંતિ કરસનભાઈ પટેલ દ્વારા બીજી આવૃત્તિ માટે આર્થિક વૃત્તદાન પ્રદાન થયેલ છે અને ત્રીજી આવૃત્તિ માટે સંતશ્રી શામજીદાદા, તેમના સુપુત્ર શ્રી મણીભાઈ તથા જયંતિભાઈ વડાગામ તેમના પરિવારનો અંતરથી ખૂબ ખૂબ આભાર. પ્રકાશનમાટે પ્રુફ જોવા, સુઘડ પ્રિન્ટીંગ કરવા સ્મૃતિ ઓફસેટના મિત્રો તેમજ પ્રકાશન માટે સહાયકર્તા નામી-અનામી સૌ આત્માઓનો અંતરથી ખૂબ ખૂબ આભાર.

'આત્મજ્ઞાન પ્રકાશ'ની પ્રથમ આવૃત્તિના વાચકોએ સદ્‌ભાવપૂર્વક ધ્યાન દોરેલ છે. તેવી કેટલીક ભૂલો સુધારવા પ્રયત્ન કર્યો છે. તેમ છતાં ગમે તેટલી કાળજી રાખવામાં આવે તો પણ ક્યાંક કશુંક તો બાકી રહી જતું હોય છે જ ત્યારે આવી કેટલીક માનવીય ભૂલ આપને આ આવૃત્તિમાં ક્યાંક જણાય તો વિશાળ દિલ રાખી ક્ષમ્ય ગણશો.

અંતરમાં ભારતીય તત્વજ્ઞાન તથા ધાર્મિક સાહિત્યના અભ્યાસને વરેલા એવા સર્વજનો પછી ભલે તેમના રસનું કારણ વિદ્વતા માટેની લગની હોય, ભક્તિ હોય કે વાંચન માટેની સામાન્ય અભિરૂચી હોય તેવા સર્વજનોને આ પુસ્તક આવકારપાત્ર માર્ગદર્શક વાંચન બની રહેશે એ જ અભ્યર્થના.

લી.

**સતપંથ પ્રકાશન સમિતિ**

પ્રેરણા પીઠ - પીરાણા.

# આશીર્વાદ

સદગુરૂશ્રી ઈમામશાહ મહારાજની અસીમ કૃપાથી ભાઈશ્રી હંસરાજભાઈ ગોવિંદભાઈને શ્રી અને સરસ્વતી સહાય છે. જે આપણે તેમના દ્વારા સંકલીત 'આત્મજ્ઞાન પ્રકાશ' પુસ્તક દ્વારા જાણીએ છીએ. ભાઈશ્રી હંસરાજભાઈ એ ખૂબ મહેનત કરી અસંખ્ય ધાર્મિક લખાણોમાંથી પસંદ કરી વિણેલા ફૂલ જેવા વિચારો આ પુસ્તકમાં પ્રકાશિત કર્યા છે. જે સમાજની દરેક વયની વ્યક્તિના માટે માર્ગદર્શક તેમજ જીંદગીના અંત સુધી વિદ્યાર્થી રહેનાર માટે ભેરૂ તથા ગુરૂની કામગીરી બજાવે તેમ છે. આ પુસ્તક વાચકોના ચારીત્ર્ય ઘડતર તેમજ સામાજીક તેમજ ધાર્મિક શિક્ષણ માટે ઉપયોગી નિવડી શકે તેમ છે. આ પુસ્તકની પ્રથમ આવૃત્તિ શ્રી હંસરાજભાઈએ પોતાના પિતાશ્રીની સ્મૃતિમાં પોતાના પરિવારના આર્થિક સૌજન્યથી પોતાના મિત્રો દ્વારા પ્રકાશિત કરી હતી તેની નકલો વેચાઈ જતાં બીજી આવૃત્તિ અને ત્રીજી આવૃત્તિ સંસ્થાની પ્રકાશન સમિતિ દ્વારા પ્રકાશિત થઈ રહી છે. જે ઘણું જ ઉપયોગી તેમજ પ્રેરણાદાયી કાર્ય થઈ રહ્યું છે. આવા કાર્યથી ફક્ત વાંચન વૃત્તિ જ વધતી નથી પરંતુ જીવન મૂલ્યો તરફ સમાજનું ધ્યાન દોરાતું હોય છે. આ એક માત્ર રૂચી વર્ધક જ નહીં પરંતુ મૂલ્યવર્ધક એવું સાંસ્કૃતિક કાર્ય થઈ રહ્યું છે. જેના માટે સંકલનકર્તા શ્રી હંસરાજભાઈ ગોવિંદભાઈ તથા પ્રકાશન માટે સતપંથ પ્રકાશન સમિતિ તથા બીજી આવૃત્તિના આર્થિક સહયોગ માટે પાલડીલાટ નિવાસી જશવંતભાઈ તથા જયંતિભાઈ કરસનભાઈ છાભૈયા પરિવારને તેમજ ત્રીજી આવૃત્તિના આર્થિક સહયોગ માટે સંતશ્રી શામજીદાદા, તેમના સુપુત્ર શ્રી મણીભાઈ અને જયંતિભાઈએ પ.પૂ. આદિ જગદ્‌ગુરૂ શ્રી કરશનદાસજી મહારાજની સ્મૃતિમાં તેમને અર્પણ કરવા બદલ આપ સૌને અંતરના આશીર્વાદ આપું છું તથા આપ સૌને આવા વિચાર યજ્ઞો કરવા માટે સદ્‌ગુરૂ શક્તિ આપે તેવી પરમ કૃપાળુ પરમાત્માને પ્રાર્થના સહ....

લી.

**પ.પૂ. જગદ્‌ગુરૂ સતપંથાચાર્ય**

**શ્રી નાનકદાસજી મહારાજ**

પ્રેરણાપીઠ - પીરાણા.

# સંકલનકર્તાનું નિવેદન



મનુષ્ય જીવન સંતોષમય, આશામય તેમજ સંસ્કારમય બને, તેમજ પોતાના જીવન પરની રાખ ખંખેરીને તેને પ્રદિપ્ત કરવાની પ્રેરણા મળે તેવું વાંચન સમાજમાં સુલભ બનાવવું જોઈએ. જીવનને દોરવાની, પુરુષાર્થને પ્રેરવાની, વિચારોને શુદ્ધ કરવાની, ભાવનાઓને પવિત્ર રાખવાની તેમજ પ્રજાનો વિશ્વાસ મેળળવાની શક્તિ હોય તેવું વાંચન પ્રજાને પહોંચવું જોઈએ તેવા શુભ આશયથી આજથી બે-ત્રણ વર્ષ પહેલા સતપંથધર્મના અનુયાયીઓની શુભ પ્રવૃત્તિ જાગૃત કરે, સરસ્વતીના પ્રસાદથી લોકોનું ધર્મતેજ પ્રજ્જવલિત કરે તેવું વાંચન શોધી શોધીને જનસમુદાય સામે સંક્ષિપ્તમાં મૂકવાનો વિચાર મનમાં સ્ફૂરતાં મિત્રોની સહાયથી 'આત્મજ્ઞાન પ્રકાશ' નો પુસ્તિકારૂપે ઉદ્ભવ થયો.

એક દુનિયા આપણી બહાર છે તો એક આપણી અંદર. આપણે બહારની દુનિયા સાથે ખુલ્લી આંખ રાખી સજાગ રહીએ છીએ. પરંતુ ભીતરી દુનિયાનો અનુભવ આંખો બંધ રાખીને જ કરી શકાય. આ બહાર અને ભીતરી દુનિયાનો સેતુ છે આપણો શ્વાસ. આપણી ભીતરી દુનિયાનો અઢળક ખજાનો છે. આપણને દુઃખ ને અશાંતિનો અંતિમ હલ ભીતરી દુનિયામાંથી જ મળે છે. પોતાનો શ્વાસ તથા ભીતરી મનમાં પેદા થતું જ્ઞાન અદ્ભુત રીતે દુનિયા બદલી નાખવાની શક્તિ ધરાવે છે. આપણે આપણો શ્વાસ છૂટતાં પહેલાં ભારતીય સંતોના સારરૂપ અધ્યાત્મ જ્ઞાન અનુભવોને જીવનમાં ઉતારી લેવા જોઈએ. તેવા શુભ આશયથી ભારતીય સંતોના નિચોડરૂપ જ્ઞાન 'આત્મજ્ઞાન પ્રકાશ' રૂપે સંકલીત કરવાનો નમ્ર પ્રયાસ કર્યો ત્યારે સ્વપ્નેય ખ્યાલ ન હતો કે મારા આ પ્રયાસને આટલી જલદી આટલી પ્રસિદ્ધિ મળશે. 'આત્મજ્ઞાન પ્રકાશ' ની પ્રથમ આવૃત્તિની ૧૦૦૦ પ્રતો ફટાફટ ખપી ગઈ. પ્રથમ આવૃત્તિન જથ્થાબંધ નકલો ખરીદી તેની અલ્પ િ.મતને ય પોતાના ફાળા વડે વિશેષ બનાવી કે સદંતર વિના મૂલ્યે તેની લ્હાણી કરનાર વ્યક્તિઓ અન સંસ્થાઓનો અહેસાન માનવો એ કદાચ એમના પાવનકારી ઉમંગનું અવમૂલ્યન કરવા જેવું થાય તેમને અંતરના ખૂબ ખૂબ ધન્યવાદ.

• ઉત્તમ પુરુષોના ઉત્તમ પુસ્તકોની ઉત્તમ વાતોનું સંકલન કરી પ્રકાશિક કરવાનો મારો નમ્ર પ્રયાસ એ સદ્ગુરૂની દેન જ છે. તેમના આશીર્વાદથી જ 'આત્મજ્ઞાન પ્રકાશ' નું સંકલન શક્ય બન્યું છે. ત્યારે આ પુસ્તકના વાચકોની ભૂખને ધ્યાનમાં રાખી બીજી આવૃત્તિ પ.પૂ.આદિ જગદ્ગુરૂ શ્રી કરશનદાસજી મહારાજની પુણ્યતિથિએ તેમની સ્મૃતિમાં સતપંથ પ્રકાશન સમિતિ દ્વારા પ્રકાશિત થઈ રહી છે. જે મારા માટે ખૂબ આનંદની વાત છે. પ્રથમ આવૃત્તિમાં રહી ગયેલ ક્ષતિઓ દુરસ્ત કરી બીજી આવૃત્તિ પ્રકાશિત કરવાનું ભગીરથ કાર્ય કરવા માટે સતપંથ પ્રકાશન સમિતિ તથા પાલડીલાટ નિવાસી શ્રી જશવંતભાઈ તથા જયંતિભાઈ કરસનભાઈ પટેલના આર્થિક સૌજન્યથી અને ત્રીજી આવૃત્તિના સૌજન્ય, વડાગામ નિવાસી સંતશ્રી શામજીદાદા તેમના સુપુત્ર મણીભાઈ અને જયંતિભાઈ દ્વારા આ આવૃત્તિ પ્રકાશિત થઈ રહી છે. તેમનો હું આ ક્ષણે ઋણ સ્વીકાર કરું છું.

અંતમાં અનુયાયીઓના વાંચન ભૂખનો વિરહાગ્નિ સદાય સળગતો રહે તે માટેનું જરૂરી ઈંધણ આ 'આત્મજ્ઞાન પ્રકાશ'ની ત્રીજી આવૃત્તિ દ્વારા આપણને સૌને સાંપડતું રહો તેવી પ્રાર્થના સહ. 

લી. સંકલન કર્તા

**શ્રી હંસરાજભાઈ ગોવિંદભાઈ પટેલ - મેઘપુરા**

પ્રેરણા પીઠાધિશ્વર બ્રહ્મલીન "જગદગુરૂ" સત્યંથાચાર્ય

# બ્રહ્મલીન જગતગુરૂ 'કરશનદાસજી મહારાજ' ના જીવનની ઝલક....

ગાદીપતી બ્રહ્મલીન 'જગદગુરૂ' કરશનદાસજી મહારાજે તેમના સોળ વર્ષના પીઠાધિકારી તરીકેના સમય દરમ્યાન પીરાણા પ્રેરણાપીઠને જે ગૌરવ અપાવ્યું છે તે અજોડ છે. માત્ર સોળ વર્ષના ટુંકા ગાળામાં સત્યપંથ સંપ્રદાયને જે સિધ્ધિના સોપાન સર કરાવ્યાં છે તે જાણી-વાંચી અનુયાયીઓનાં મસ્તક ગૌરવથી સદા ઉંચા રહેશે તો આવો આપણા સર્વેના મુકિતદાતા ગુરૂવર બ્રહ્મલીન 'જગદગુરૂ' આચાર્યશ્રી કરશનદાસજી મહારાજના મહાન જીવનની ઝલક નિચે આપેલ છે.

◆ કચ્છના અંજાર તાલુકાના ખીંડોઇ ગામે વિક્રમ સંવત ૧૯૮૯ કારતક સુદ-૧૪ ગુરૂવાર રાત્રે દસ વાગ્યે દિવ્ય પ્રતાપી એવા કરશનદાસજી નો જન્મ થયો. બાલ્યકાળ એક કિશાનપુત્ર તરીકે વિત્યો. અને યુવાન થતાં કરશનદાસજીનો ઝોક આધ્યાત્મીક જીવન પ્રત્યે વધુ રહ્યો. સત્યપંથ ધર્મના ઇમામશાહ રચિત "મુળબંધ" નો અભ્યાસ કર્યો. સાધુ સંતોનો આદર કરતા ગરીબ દુખીયાની સહાય કરતા. તેમજ ધાર્મિક પૂજાયજ્ઞો-કથાઓ-સત્સંગો જેવા સત્કાર્યોમાં સદાય રચ્યા પચ્યા રહેતા.

◆ પીરાણાના ગાદીપતી સવજીકાકા દેવલોક પામ્યા. જેથી સમગ્ર સત્ય પંથ સંપ્રદાય નવા ગાદીપતીની રાહ જોવા લાગ્યા. કચ્છથી આવી પીરાણા જોડે પાલડીલાટને પોતાનું વતન બનાવ્યું તેવા કરશનદાસજીને એક રાત્રે ઇમામશાહ મહારાજનો સાક્ષાત્કાર થયો. તેમણે જાણે આજ્ઞા આપી કે "કરશન આવ મારી સમાધિ સ્થાનનું અને સત્યપંથ ધર્મનું રક્ષણ કર. સતત ત્રણ દિવસથી આવો આભાસ આજ્ઞા થઇ.

◆ વિક્રમ સંવત ૨૦૪૨ અષાઢ સુદ-પુનમ એટલે કે ગુરૂ પૂર્ણિમાના શુભ દિવસે નવા ૨૨ મા ગાદીપતી સાધુ-સંતો-ભકતોની હજારોની હાજરીમાં મહા ચમત્કાર થતાં પહેરાવેલ બેડી ખુલી જતાં કરશનદાસજીની પ્રેરણાપીઠના પીઠાધિકારી તરીકે નિમણુંક થઇ. હજારો અનુયાયીઓના જયઘોષ અને હર્ષોલ્લાસ સાથે પ્રેરણાપીઠના નવા બાવીસમા ગાદીપતી આચાર્ય કરશનદાસ મહારાજ બન્યા. તે ઘોળી ઘજાના પ્રહરી બનતાં સત્યપંથ સમાજ માટે એક સુવર્ણકાળનો પ્રારંભ થયો.

Date: 21-Jul-1986

◆ આચાર્ય કરશનદાસજી મહારાજે ગાદી સંભાળ્યા બાદ ભારત વર્ષમાં અનેક ગામોમાં ભગવાન નિષ્કલંકી નારાયણનાં જયોતિ મંદિરો બન્યાં. આ નવનિર્મિત જયોતિ મંદિરોની ભવ્ય પ્રાણ પ્રતિષ્ઠાઓ તેમના આચાર્ય પદે ધામધુમથી ઉજવાતી. કચ્છ-ગુજરાત તેમજ દેશભરમાં સત્યપંથ ધર્મની ઉચ્ચ આર્ય સંસ્કૃતિમાં અજોડ એવી વૈદીક ધર્મની મશાલ જલતી રાખી. તેમના વ્યાસપીઠે ૩૮ જેટલી શ્રીમદ્ ભગવત દશાવતાર સપ્તાહ જ્ઞાન યજ્ઞો યોજાયા હતા. તેમના વહીવટ દરમ્યાન સમાધી મંદિર ઉપર સોનાના કળશનું નવ નિર્માણ કાર્ય કર્યું. યાત્રીકોને ઉતારા રહેવા માટે કરોડોના ખર્ચે રહેઠાણો, યાત્રાગૃહો બનાવ્યાં. ભોજન માટે વિશાળ ભોજનાલય, પ્રાર્થના માટે વિશાળ પ્રાર્થના ખંડ બનાવ્યાં, ગરીબ દર્દીઓ તથા આસપાસના ગામોના દર્દીઓ માટે હોસ્પીટલ બનાવી, ગૌવંશ તેમજ ગાયોના સંવર્ધન માટે વિશાળ ગૌશાળા બનાવી, ૩૨ વીઘા વધારાની જમીન રાખી બાળકોના અભ્યાસ અને સુસંસ્કાર માટે "ગુરૂકુળ" બનાવ્યુ, તેમજ વેકેશનમાં પૂ. શામજી દાદા દ્વારા બાળકોમાં સુસંસ્કાર, વ્યસન મુકિતની સમજ-રાષ્ટ્ર ભાવના અને સંસ્કૃતિની સમજ આપવા બાલ શિબિરો ચાલુ કરાવી-સત્યપંથ ધર્મના જ્ઞાન,પ્રચાર માટે "સત્યપંથ જયોત"માસિક ચાલુ કરાવ્યું, પુજય નાનકદાસ મહારાજ અને પૂ. યોગાચાર્ય પ્રેમદાસ બાપુ દ્વારા દેશમાં ગામે ગામ સંસ્કાર-સંસ્કૃતિ અને વ્યસન મુકિતનું અભિયાન ચલાવ્યું.

◆ ઈમામશાહ મહારાજે બતાવેલ યોગ માર્ગને સમજવા પુ.યોગાચાર્ય પ્રેમદાસબાપુ દ્વારા ધ્યાન યોગની શિબિરો ચાલુ કરાવી.

◆ ધર્મ પ્રત્યે જાગૃતિ, પ્રમાણિકતા, અને સંસ્કારોનું જતન, વ્યસનોથી મુકિત, નારી જાગૃતિ, બાલ લગ્ન, દહેજ દુષણ, ભૂતપ્રેતના વળગાડ જેવા વહેમ અને અંધ શ્રધ્ધાથી મુકત કરાવી સાચા માર્ગે વાળવા વગેરેનો તેમનો મુખ્ય ધ્યેય હતો. પ્રત્યેક સત્યપંથી સંયમ, નિયમ, સદાચાર, કરૂણા, પ્રેમ, ભાવ, દયાનો સંદેશ આપતા. સામાન્ય માનવિના દુખદર્દમાં દરેક પ્રકારે સદાય સહાયભૂત થતા રહેતા. તમામ વર્ગોના લોકો ઉપર દ્વેશભાવ રાખ્યા વિના ઉપકારક રહેતા કુદરતી તેમજ માનવ સર્જીત આપત્તિઓ વખતે પુર, અતિવૃષ્ટિ કે તોફાન વખતે જરૂરતમંદોને વહારે ધાતા, સહાય કરતા. અનાજ, દવા, કપડાં સહીત મદદ કરતા.

◆ કચ્છના નખત્રાણા ખાતે પંદર એકર જમીનના વિશાળ પ્લોટોમાં નિષ્કલંકી ધામનું વિશાળ અને ભવ્ય સંકુલ ઉભુ કર્યુ. જેમાં ભગવાન નિષ્કલંકી નારાયણનું મંદિર. છાત્રાલય, અન્નક્ષેત્ર, વૃધ્ધાશ્રમ, વિસામો તેમજ ધાર્મિક-સામાજીક અને શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓનું રચનાત્મક કાર્યો કરવાનું આયોજન કરેલ છે.

## ટુંકમાં બ્રહ્મલીન "જગદ્ગુરૂ" કરશનદાસજી મહારાજની "વિકાસ યાત્રા" ની ગાથા.



(૧) તા. ૩-૪-૫ માર્ચ-૯૪ ના શુભ દિવસોમાં પ્રેરણાપીઠ પીરાણા ખાતે દશમુ અખિલ ભારતીય સંત સંમેલન યોજાયું. જેમાં ભારત વર્ષના જંગમ તીર્થ સમાન જુદા જુદા સંપ્રદાયના ૧૭૦૦ (એક હજાર સાતસો) સાધુ સંતો અને લાખો શ્રોતાજનોની ઉપસ્થિતિમાં જગદગુરૂ શંકરાચાર્ય સ્વામી વાસુ દેવાનંદ સરસ્વતીના (જયોતી પીઠાધિશ્વર)વરદ્ હસ્તે **"શુભ કામના"** એવોર્ડ પ.પૂ. આચાર્ય શ્રી કરશનદાસજી મહારાજને એનાયત કરવામાં આવ્યો !!

(૨) તા. ૧૨-૧૧-૯૪ માનકુવા ખાતે બાળ-બાલિકા સુસંસ્કાર શિબિર ના સમારોહમાં શ્રી સ્વામિનારાયણ ગુરૂકુળ સ્વામી શ્રી પુરૂષોત્તમચરણદાસજીશાસ્ત્રીના વરદ્ હસ્તે પ.પૂ. આચાર્યશ્રી કરસનદાસજી મહારાજને **"વિરવર"** ની ઉપાધિ એનાયત કરવામાં આવી.

(૩) તા. ૨૫-૨૬ ડિસેમ્બર ૧૯૯૫ ના દિવસોમાં મહાનગરી મુંબઇ ઘાટકોપર ખાતે વૈદિક ધર્મ સંમેલન યોજાયું જેમાં મોટી સંખ્યામાં સાધુ ગણની ઉપસ્થિતિમાં પ.પૂ. જગદ્ગુરૂ શંકરાચાર્યના વરદ્ હસ્તે **"રાષ્ટ્રીય યુગ પુરૂષ"**ના નામથી પ.પૂ. આચાર્યશ્રી કરશનદાસજી મહારાજને સન્માનિત કરવામાં આવ્યા.

(૪) અખિલ ભારતીય સંત સમિતિ-અલ્હાબાદ (યુ.પી.) તરફથી આચાર્યશ્રી કરસનદાસજી મહારાજને અખિલ ભારતીય સંત સમિતિ પ્રશ્ચિમાચલના અધ્યક્ષ તરીકે નિમણુક કરવામાં આવી.

(૫) તા. ૧૦ મી ઓકટોબર ૧૯૯૭ ના રોજ શ્રી સાંદીપનિ આશ્રમ, પોરબંદર શુભ સ્થળે પૂજય ભાઇશ્રી મોટા રમેશભાઇ ઓઝાના સાનિધ્યમાં હજારો જન્મેદનીની ઉપસ્થિતિ વચ્ચે પ.પૂ. શ્રી સચ્ચીદાનંદજી મહારાજ (દંતાલી આશ્રમ) ના વરદ્ હસ્તે **"દેવર્ષિ એવોર્ડ"** પ.પૂ. આચાર્યશ્રી કરશનદાસજી મહારાજને એનાયત કરવામાં આવ્યો.

(૬) તા. ૩-૪ મે-૧૯૯૭ ના દિવસોમાં નખત્રાણા કચ્છ ખાતે ૧૩માં રાષ્ટ્રિય સંત સંમેલન અને દશાબ્દી મહોત્સવ સમયે ૨૨૦૦ (બે હજાર બસો) ભારત ભરના જુદા જુદા સંપ્રદાયના સંતો, મહંતો અને મંડળેશ્વર ભારત રત્ન પિઠાધિશ્વરો, તેમજ લાખોની જન મેદનીની ઉપસ્થિતિમાં વયો વૃધ્ધ પૂ.કે.કા.શાસ્ત્રી તરફથી માનનીય શ્રી ડાયાભાઇ શાસ્ત્રી (પ્રમુખશ્રી બ્રહ્મ સમાજ) ના વરદ્ હસ્તે બ્રહ્મ સમાજ તરફથી પ.પૂ. આચાર્યશ્રી કરશનદાસજી મહારાજને **અભિનંદન પત્ર** એનાયત કરવામાં આવ્યો.

(૭) ઉપરાંત ઉપરોકત ૧૩માં રાષ્ટ્રિય સંત સંમેલન અને આચાર્યશ્રી કરશનદાસજી મહારાજના દશાબ્દી મહોત્સવ નિમિત્તે પૂ. જગદ્ ગુરૂ શંકરાચાર્ય પ.પૂ. સ્વામી દિવ્યાનંદતિર્થજી મહારાજ ભાનુપુરા પિઠાધિશ્વરના શુભ હસ્તે **"રાષ્ટ્રિય સંત"** તરીકેનું

બિરૂદ પ.પૂ. આચાર્યશ્રી કરશનદાસજી મહારાજને અર્પણ કરવામાં આવ્યું.

(૮) તા. ૨૭-૧૨-૯૮ના દિને કચ્છ ભૂમી ભૂજ પાસે માધાપરમાં ભાગવત સપ્તાહમાં લાખોની માનવ મેદની વચ્ચે આચાર્ય ધર્મેન્દ્ર દ્વારા ફુલહાર કરી શાલ ઓઢાડી જય ગોષ-હર્ષોલ્લાસ વચ્ચે અભિવાદન કર્યુ.

(૯) તદઉપરાંત પ.પૂ. આચાર્ય ધર્મેન્દ્રજી મહારાજનો અમદાવાદ ખાતે કાર્યક્રમ હતો. તા. ૧૧-૧-૯૯ ના દિનના ભવ્ય કાર્યક્રમમાં લાખોની હાજરીવાળી સભામાં રાષ્ટ્રિય સંત તરીકે પ.પૂ. કરશનદાસજી મહારાજનું સ્ટેજ ઉપર અભિવાદન કરી સ્વાગત કરી બિરદાવ્યા.

(૧૦) તા. ૨૩-૨૪-૨૫ નવેમ્બર-૨૦૦૧ ના શુભ દિને પ્રેરણા પીઠ ખાતે યોજાયેલ અખિલ ભારતીય સંત સંમેલનમાં અખીલ ભારતીય સંત સમિતિ દ્વારા ભારત વર્ષના મહાન સંતો, આચાર્યો, શંકરાચાર્યો, મંડલેશ્વરો, મહામંડલેશ્વરો, પીઠાધિકારીઓ અને લાખો ભકતોની સાનિધ્યમાં પ.પૂ. આચાર્ય કરશનદાસજી મહારાજ ને "જગતગુરૂ" સત્પંથાચાર્યની ઉપાધિ તથા "ચાંદીનું સિંહાસન" અને "ચાંદીની પાદુકાઓ" અર્પણ કરવામાં આવ્યાં. તા. ૧૯-૧૦-૨૦૦૨ ના દિને આ ફાની દુનિયા છોડી પંચમહાભૂતમાં દેહ વિલય પામી લાખો ભકતોને રડતા મૂકી જગતગુરૂ કરશનદાસજી મહારાજ અમરત્વને પામ્યાં.

(૧૧) તેમના શ્રધ્ધાંજલી પ્રોગ્રામમાં ભારત વર્ષના હજારો સાધુ સંતો અને લાખો ભકતોએ હાજરી આપી સદ્દગતને અશ્રુભિની આંખે શ્રધ્ધાંજલિ આપી.

## સાખીઓ

૧. માળા તો કરમે ફિરે, જીભ ફિરે મુખ માંય,
મનવા તો ચૌદીસ ફિરે, આ તો સ્મરણ નાંય.

૨. માળા ફેરત જુગ ગયા, મટા ન મનકા મેલ,
કર કા મણકા ડાલ દે, મનકા મણકા ફેર.

૩. માલા શ્વાસ ઉશ્વાસકી, ફેરવે કોઈ દાસ,
ચોર્યાસી ભટકે નહિ, કરે કાળ કો ફાંસ.

૪. તુલસી આ સંસારમાં, પાંચ રત્ન હય સાર,
આધ મિલન ઓર હરિ ભજન દયા દાન ઉપકાર.

૫. શ્વાસ ઉશ્વાસે રામ ભજ વિના શ્વાસ ન ખોય,
ન જાને શ્વાસ કો આવન હોય ન હોય.

પ્રેરણા પીઠાધિશ્વર "જગદગુરૂ"



# નાનક દાસજી મહારાજના

## જીવનની ઝલક

કચ્છના અંજાર તાલુકાના ખેડોઇ ગામે વિક્રમ સંવત ૧૯૯૨ ના મહા સુદી-૫ને બુધવારે સને ૧૯૩૫-૩૬ ના રોજ જન્મ થયો હતો. સને ૧૯૫૬-૫૭ ના રોજ કચ્છની ભૂમિ છોડી નાનજીભાઇ ગુજરાતની ભૂમિ ખેડબ્રહ્માામાં ગાડુકંપામાં આવ્યા. નાનજીભાઇ વારિયજ્ઞના મંત્રો કંઠસ્થ કરીને પિતાના આશીર્વાદથી મુખી બન્યા. નાનપણથી જ ભકિતની લગની, શાસ્ત્રોનું વાંચન, અધ્યયન, ચિંતનથી ભકિતમાં આગળ વધ્યા અને ભકિતને રંગે રંગાઇને સતસંગ, કથા, પૂજા જયાં હોય ત્યાં હાજર હોય જ. નાનજીભાઇના ધર્મપત્ની દેવલોક પામ્યા. ત્યારે એમના આત્માને એવું થયું કે જશોદા (ધર્મ પત્ની) ગયા અને એક દિવસ મારે પણ જવું પડશે. હવે હું માયાથી મુકત થઇ જાઉં તો આત્માનું કલ્યાણ થાય. તેમના આત્માને ભકિતમાં વધારે રસ લાગ્યો, મનોમન વિચાર્યુ કે માયા બધી ખોટી છે. માયાજાળમાંથી નિકળવા માટે સને ૧૯૮૮ માં પ્રેરણાપીઠ પીરાણા આચાર્ય ગાદીપતિ કરશનદાસજી મહારાજની સેવામાં જોડાયા.

આઠ વર્ષ આચાર્યશ્રીની સેવામાં રાતદિવસ રહ્યા. તે પછી સને ૧૯૯૫ માં સંઘ મેળા વખતે ચૈત્ર સુદી-૧ ના સવારના શુભ ચોઘડીયે બેડી પહેરીને પહેલા જ પગલે બેડી ઉઘડી જવાથી આચાર્યશ્રી ગાદીપતી કરશનદાસજી મહારાજે મુખી નાનજીભાઈને ભગવું ધારણ કરાવી આશિર્વાદ આપી પટ શિષ્ય બનાવ્યા. શ્રી નાનકદાસ મહારાજ નામ ધારણ કરી સાધુ તરીકેનું ભગવું ધારણ કર્યા બાદ અમેરિકા નિવાસી પંચવટીવાળા યોગાચાર્ય પૂજ્ય પ્રેમદાસ બાપુ સાથે સંસ્કાર, સંસ્કૃતિ અને વ્યસન મુકિતનું અભિયાન મહારાજશ્રીના આદેશથી શરૂ કર્યુ. સમગ્ર ગુજરાતમાં ફર્યા ત્યાર બાદ કચ્છમાં ૪૨ દિવસમાં બેતાલીસ ગામમાં અભિયાન ચલાવ્યું. ત્યારબાદ દક્ષિણ ભારત, મુંબઇ, નાસિક, કોલ્હાપુર, હુબલી, કન્યાકુમારી, રામેશ્વર સુધી સમગ્ર દક્ષિણ ભારતમાં બત્રીસ દિવસ સત્સંગ ભકિતફેરી કરી સંસ્કાર, સંસ્કૃતિ અને વ્યસનમુકિતનું અભિયાન ચલાવી હજારોની સંખ્યામાં નવજુવાન તથા વડીલોને વ્યસનમુકત કર્યા. બીડી, સીગારેટ, ગુટકા, દારૂ, પાનપરાગ, નસીલા વ્યસનથી મુકત કરી તેમનું જીવન ધન્ય બનાવ્યું. પ્રેરણાપીઠ પીરાણામાં લગ્નવિધિમાં, મંદિરોની પ્રાણપ્રતિષ્ઠામાં વિષ્ણુયાગ યજ્ઞ કાર્ય પણ સફળ બનાવ્યા.

સંસ્થાનું કારભારી પદ ખાલી પડવાથી તા.૧૧-૬-૯૬ ના દિવસે કારોબારીની મિટીંગમાં ઠરાવ કરી પ્રેરણાપીઠ સંસ્થાના કારભારી પદ સંભાળ્યું. જગદ્‌ગુરૂ કરશનદાસજી મહારાજ તા. ૧૯-૧૦-૨૦૦૨ ના સંવત ૨૦૫૮ આસો સુદી-૧૩ ને શનિવારે વહેલી સવારે બ્રહ્મલીન થયા. બ્રહ્મલીન થવાથી સંસ્થાના તેવીસમા ગાદીપતી તરીકે આચાર્યશ્રી નાનકદાસજી ગુરુ કરશનદાસજી મહારાજને સર્વે સતપંથીજનોએ સંયુકત મિટીંગમાં સર્વેના આશિર્વાદથી તા. ૧૭-૧૧-૨૦૦૨

ના રોજ જે ૬૦૦ વર્ષ પહેલા સદગુરૂ ઈમામશાહ મહારાજે પ્રથમ ગાદીપતિ શાણાકાકા મહારાજને પહેરાવેલ પાઘડી તથા હાર પ.પૂ. નાનકદાસજી મહારાજશ્રીને પહેરાવી ચંદન તેમજ તિલક કરીને ચાદર ઓઢાડીને ગાદીપતિ તરીકેના જગદગુરૂના સિંહાસન ઉપર બિરાજમાન કરેલ અને જગદગુરૂનું પદ પ્રાપ્ત કરેલ છે. આજે જગદગુરૂ નાનકદાસજી મહારાજ પ્રેરણાપીઠના ગાદીપતિ એવમ જગદગુરૂ પદ સંભાળી રહ્યા છે. અને બ્રહ્મલીન જગદગુરૂ શ્રી કરશનદાસજી મહારાજના અધૂરાં રહેલા કાર્યો સતપંથ સમાજનો સાથ અને સહકાર લઈને આગળ ધપાવી રહ્યા છે.

ઉજ્જૈનમાં ભગવાન મહાકાલેશ્વરના સાનિધ્યમાં શિપ્રાના પાવન તટ પર ઘટેલી બે મહત્વપુર્ણ તેમજ અદ્વિતીય ઘટનાઓ, સિહસ્થ કુંભ મેળા પ્રારંભ તા. ૨-૪-૨૦૦૪ ના દિવસે સાધુ, સંતો, મંડલેશ્વરો, મહામંડલેશ્વરો તેમજ વિશાળ અન્ય સાધુ સમાજના સાનિધ્યમાં પ્રાતઃ સ્મરણીય જગદ્ગુરૂ સંતપંથાચાર્ય પ્રેરણાપીઠાધિશ્વર શ્રી નાનકદાસજી મહારાજની ભવ્ય શોભાયાત્રા જગદગુરૂ નાનકદાસજી મહારાજના અધ્યક્ષ સ્થાને તેના હસ્તે પૂ.મોરારીબાપુની રામકથા ખૂલી મુકાઈ અને બીજી અદ્વિતીય ઘટના બની તા. ૨-૫-૨૦૦૪ ના રોજ સંત મોરારી બાપુની રામકથાની પુર્ણાહૂતિ પ્રસંગે સતપંથાચાર્ય શ્રી નાનકદાસજી મહારાજ પ્રેરણા પિઠાધિશ્વરની ભારતના સંતો, મહંતો, મંડલેશ્વરો તથા શંકરાચાર્યો ઉપસ્થિતિમાં ''જગદગુરૂ તરીકેની ચાદર તિલક વિધિ'' તથા ''શુભાષિશ'' હૃદય સ્પર્શી ઘટના અખિલ ભારતીય સંત સમિતિ દ્વારા પ્રેરણા પીઠાધિશ્વર બ્રહ્મલીન જગદગુરૂ કરશનદાસજીને એનાયત થયેલ. ''જગદગુરૂ સતપંથાચાર્ય પદ'' પ્રસ્તુત પદની શિષ્યાનાદ પરંપરાગત રીતે પ્રતિષ્ઠિત થયેલ. પ્રવર્તમાન જગદગુરૂ પ.પૂ.સતપંથાચાર્ય નાનકદાસજી મહારાજના ભારતના મહાન સંતો, મહંતો, શંકરાચાર્યો દ્વારા જગદગુરૂ તરીકેની ''ચાદર વિધિ તથા ચંદન તિલક વિધિ'' તેમજ શુભાષિશ વિધિનો અતિભવ્ય સમારોહ તા. ૨-૫-૨૦૦૪ ના રોજ રામકથાના વિશાળ સમિયાણામાં કથાની પૂર્ણાહુતિ પ્રસંગે યોજવામાં આવ્યો.

જગદગુરૂ નાનકદાસજી મહારાજ હાલ અત્યારે અખિલ ભારતીય સંત સમિતિએ ભારતના 'ધર્મરક્ષક' ના પદ પર પ્રતિષ્ઠાન કરેલ છે.

બ્રહ્મલીન જગદગુરૂ શરૂ કરેલ કાર્યો જેવાં કે નવિન મંદિરની પ્રતિષ્ઠાઓ ધાર્મિક સત્સંગ સમારોહ, બાલશિબિરો, ધ્યાનયોગ શિબિરો, ગુરૂકુળના માધ્યમ દ્વારા શૈક્ષણિક કાર્યો, દવાખાના દ્વારા ગરીબ દર્દિઓને સહાય, ગૌશાળાનો વિકાસ, આપત્તીના સમયે સહાયો જેવાં વિગેરે કાર્યોમાં પ્રાણ પુરી ચલાવી રહ્યા છે. અને વેગ આપ્યો છે. જે તેમને કાર્યો કરવાની ઝંખનાની સાક્ષી પૂરે છે. અત્યારે તેમની અધ્યક્ષતામાં પ્રેરણા પીઠનો સર્વાંગી વિકાસ સધાઈ રહ્યો છે. અને સુંદર વહીવટ ચાલી રહ્યો છે. અને કરશનદાસજી મહારાજના સમાજની એકતાના સંકલ્પો પૂર્ણ કરવા સતત પ્રયત્ન કરી રહેલા છે. અને તેના પરીણામો આજે દેખાઈ રહ્યા છે.

# સુફી સંત ઈમામશાહ મહારાજ



સુફી સંત ઈમામશાહનો જન્મ ઈ.સ. ૧૪૪૦માં પંજાબના ઉચ્ચ મુલતાનમાં થયેલો. આઠ વર્ષની ઉંમરે શાળામાં વિદ્યા ભણવા ગયા હતા અને આઠ જ દિવસમાં સર્વ વિદ્યા પ્રાપ્ત કરી હતી. બાર વર્ષની ઉંમરે સમગ્ર ભારતના પ્રવાસે નિકળી અઢારે વર્ણમાં ઉપદેશ આપ્યો. તેમના સારથી તરીકે ચંદનવીર સાથે હતા તે કાયમ તેની સાથે હાજર રહેવાથી હાજરવીર તરીકે ઓળખાતા. તેમની ઉંમર ૪૦ વર્ષની હતી.

છેલ્લે ઈમામશાહ મહારાજ ગુજરાત ભૂમિમાં આવ્યા હતા અને શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને દ્વાપર યુગમાં અંતિમ સમયે કુવારિકા ભૂમિના સ્થળનું નિર્માણ કર્યુ હતું તેના અનુસંધાનમાં સુફી સંત ઈમામશાહે ભારત વર્ષમાં વૈદિક સતપંથ સનાતન ધર્મના પ્રચાર કરતા કરતા આખર સમયે આ સ્થળે સતપંથ પ્રેરણા પીઠની સ્થાપના કરી તેઓએ અસંખ્ય દુઃખી જીવાત્માઓના દુઃખ દૂર કર્યા હતાં. આંધળાને આંખો, મૂંગાને બોલતા, વાંઝિયાને પારણાં, બહેરાને સાંભળતા અને મરેલાને સજીવન કર્યા તેવા અનેક પરચા પુર્યા હતા.

સુફી સંત ઈમામશાહે તેમની પીઠની ગાદી વારસદાર તરીકે પ્રથમ ગાદીપતિ લેઉઆ પટેલ શાણાકાકાની નિમણુંક કરી. એજ પરંપરાગત ૨૨ મા ગાદીપતિ બ્રહ્મલીન જગદગુરૂ કરશનદાસજી મહારાજ અને વર્તમાન સમયના ૨૩ મા ગાદીપતિ જગદગુરૂ આચાર્ય શ્રી નાનકદાસજી મહારાજ છે.

સુફી સંત ઈમામશાહ મહારાજે જીવન મુકિત તથા માનવ કલ્યાણ માટે "મુળબંધ" નામના ગ્રંથની રચના કરેલ છે. જેમાં નિષકલંક ગીતા, વારીયજ્ઞ, શિક્ષાપત્રી, મનહરજ્ઞાન, અમૃતવાણી, યોગવાણી, ગોરવાણી, દશાવતાર, જગતઉત્પત્તી, ભૂરચના, સ્વર્ગ મૃત્યુ પાતાળ, વિ. વિષયો મુખ્ય છે. સુફી સંત સતપંથ ધર્મના ધર્માત્મા હતા. તેઓએ શુધ્ધ બ્રહ્મ તત્વ આદિ સનાતન વૈદિક હિન્દુ ધર્મના શુધ્ધાચરણ પ્રેરિત સતપંથ ધર્મનું માર્ગદર્શન આપ્યું છે. આ પુણ્ય પ્રતાપી અને પરલોક ઉધ્ધારકની કૃપાથી પ્રેરણાપીઠની ખ્યાતિ સમગ્ર ભારત વર્ષમાં ફેલાયેલી છે.

આજે પણ શ્રધ્ધાળુઓ સંકટ સમયે અંતઃકરણથી આ સુફી સંતને પ્રાર્થના કરવાથી તેઓ જાણે સૂક્ષ્મ સ્વરૂપે હાજર હોય તેમ તેની દિવ્યતાની ઝાંખી થઈ વિકટ કાર્યો પણ સિધ્ધ થઈ જાય છે.

સુફીસંતે સ્થાપના કરેલ પ્રેરણાપીઠની અનેક વિશિષ્ટતાઓમાં દિવ્ય ઘીની જ્યોત, સમાધિ મંદિર, ઢોલિયા મંદિર, ઠંડીલાદી, ચાંદીની પાદુકાઓ, ધોળી ધજા, સોનાનો કળશ, નગીના ગોમતી, કુંવારીકા ક્ષેત્ર, લોખંડની બેડી મુખ્ય છે. અને પીઠમાં અનેક વિવિધ

પ્રવૃત્તિઓ ચાલી રહી છે. જેમાં અન્નક્ષેત્ર-ગુરૂકુળ ધર્મશાળા મુખ્ય છે.



સુફી સંતે તેના અંતિમ સમયે તેના પાંચ પટ શિષ્યોને તેની પાસે બોલાવી કોરા કોડિયામાં દિવેટ મૂકાવી પોતાની યોગ શકિતબળે જયોત પ્રગટાવી. તે અખંડ દિવ્ય જયોતી આજે પણ ચાલુ છે. તેની દિવ્યશકિત આ જયોતિમાં હોઈ લાખો શ્રધ્ધાળુ ભકતો તેના દર્શન કરી તેની મનોકામના પૂર્ણ કરે છે. અને ભકતોને વચન આપ્યું છે કે નિષકલંકી નારાયણનું સિંહાસન-ચાંદીની પાદૂકાઓ-કુંભકળશનો વારિયજ્ઞ, ધોળીધજા અને દિવ્ય જયોતિ અંતિમ કાળ સુધી ચાલુ રહેશે. તેનો ચાર વેદની ચાર ગાયત્રી અને પાંચ મોક્ષ મુકિતની ગાયત્રીઓની ઉપાસના કરવાનું કહેલ છે.

## સાખીઓ

૧. જેવા તેવા પુરૂષને કદી ન કરવો બોધ,
માળો વિખ્યો સુગરીનો, વાંદરે કરી કોધ.

૨. પાવક ઢાંકયો ધુમસે, વાદળ ઢાંકયો સુર,
માયાએ ઢાંકયો આત્મા, સમજણ રહી ગઈ દૂર.

૩. મેં જાણ્યુ હરિ દૂર હૈ, હરિ હય હૃદય માંહિ,
આડી ત્રાટી કપટકી, તાકુ દિસત નાહિ.

૪. રામ ભજીલે પ્રાણીયા, પછી ભજાશે નહિ,
કાયા થાશે જંજરી, પછી ભજાશે નહિ.

૫. આશા તજે માયા તજે, મોહ તજે ઓર માન,
હરખ શોખ નિંદા તજે, કહે કબીર સંત જાણ.

૬. કામ ક્રોધ મદ્ મોહમાં, પામે નહિ પરિતાપ,
કહે પ્રિતમ શીતળ રહે, જપે અજંપા જાપ.

૭. માળા તો કરમે ફિરે, જીભ ફિરે મુખ માંય,
મનવા તો ચૌદીસ ફિરે, આ તો સ્મરણ નાંય.

૮. તુલસી તુલસી કય કહો, તુલસી બનકા ધાસ,
કૃપા થઇ રઘુનાથકી તો હો ગયે તુલસીદાસ.

૯. પાપ પુણ્ય છૂપ છૂપ કરો સોવત કરો કે જાગ,
તુલસી કબ લગ છુપ રહે, ધાસ ચુરાઇ આગ.



૧૦. જયું તલી મેં તેલ હૈ જયું પત્થર મેં આગ,
તેરા પ્રિતમ તુજ મેં બસે, જાગ શકે તો જાગ.

# "સત્યપંથ ધર્મની સમજ-સ્વરૂપ અને મુખ્ય ઉપદેશ"

**(૧) સત્પંથની સમજ :-** સર્વધર્મનો મૂળ પાયો સત્ય ઉપર જ છે. આ અદ્વિતીય સત્ય જ છે. જે પ્રમાણે અત્યંત સૂક્ષ્મ બીજ બહુ વિશાળ વટ વૃક્ષનો આધાર છે. તેમ સૂક્ષ્મ સત આત્મા આ સમગ્ર જગતનો આધાર છે. એવા તે અવિનાશી સૂક્ષ્મ મહાન સત્યને જાણવાનો જે માર્ગ તેની સુફી સંત ઈમામશાહે "સતપંથ" એવું નામ આપ્યું છે. ૐ "સોહમ્" પ્રણવ બ્રહ્મનું સ્મરણ સાથે જ્યોતિ સ્વરૂપ પરબ્રહ્મનું ધ્યાન ધરવું તેવું સત્પંથ ધર્મમાં બતાવ્યું છે.

અંતિમ ધ્યેય મોક્ષ પ્રાપ્તીનો ભકતોને સમજાવી જન્મ મરણના ચક્કરમાંથી મુકત થવા સોળ અક્ષરનો કલીતારક મંત્ર "ૐ શ્રી નિષ્કલંકી નારાયણાય નમો નમઃ:" નો જાપ અને ચિંતનથી જીવાત્માને સંસારની મોહમાયાનો ક્ષય કરાવી પરબ્રહ્મની પ્રાપ્તી થાય છે.

સુફી સંત ઈમામશાહે "મૂળબંધ" ગ્રંથમાં તત્વદર્શનની રચના કરી તેમાં તત્વજ્ઞાન અને આત્મજ્ઞાનનું વર્ણન કરેલ છે. જે થકી જીવાત્મા મુકત બને છે. વધુમાં શુધ્ધ સાત્વીક જીવન જીવવા માટે સુફી સંતે વારિમહાયજ્ઞ, નવ અવતારોને વંદન અને દશામા નિષ્કલંકી નારાયણનું પુજન કરવાનો માર્ગ બતાવેલ છે. જેના પાંચ દેવો બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, મહેશ, શકિત અને આદ્યનારાયણનું પુજન સમાયેલ છે.

સુફીસંત ઈમામશાહે ભકતોને વચન આપ્યું છે કે ધોળીધજા, નિષ્કલંકી ભગવાનનું સિંહાસન, ચાંદીની પાદુકા, કુંભકળશનો વારિયજ્ઞ અને દિવ્ય જ્યોતિ અંતિમકાળ સુધી અવિચળ રહેશે. વધુમાં ચાર વેદની ચાર ગાયત્રીઓ અને પાંચમી મોક્ષ મુકિતની ગાયત્રીનો ઉપદેશ આપેલ છે. "મુળબંધ" ના આત્મજ્ઞાન થકી આ દેહમાંથી પરમ તત્વની અનુભુતી કરી જીવાત્માને મુક્ત થવાનો માર્ગ બતાવેલ છે.

**(૨) ઉપદેશ :-** ઉપદેશ બે ભાગમાં વહેંચી શકાય :

(૧) જીવાત્માને જન્મ મરણના ચક્કરમાંથી મૂકત થવા મોક્ષનો માર્ગ :- સુફી સંત ઈમામશાહના "મુળબંધ" ગ્રંથમાંના (૧) નિષ્કલંક ગીતા (૨) શિષ્યપુરાણ (૩) દેવી-નારાયણ સંવાદ (૪) યોગવાણી (૫) ગુરૂવાણી (૬)અમૃતવાણી (૭) મનહરજ્ઞાન (૮) મનચિતવરણી વિ. પુસ્તકો દ્વારા આત્મજ્ઞાનથી જીવાત્માને મોક્ષ મુક્તીનો માર્ગ.

(૨) સુફી સંત ઈમામશાહે માનવીને પોતાની ફરજ સમજાવી શુધ્ધ સાત્વીક જીવન જીવવા માટે મહાવારિયજ્ઞ-કુંભકળશની પૂજા દ્વારા દેવોને આહવાન કરી તેના આશિષ મેળવવા કહ્યું છે.

અને ભકતોને બોધરૂપી શિક્ષાપાત્રીમાં સો શિખામણ આપેલ છે જેમાં મુખ્ય સવારે, સાંજ પ્રભુને પ્રાર્થના-કોઈની નિંદા ન કરવી-ક્રોધ ન કરવો-ઈર્ષા ન કરવી-મીઠાસ પ્રેમથી બોલવું-રાતદિવસ સત્ય ચાલવું-ધર્મનું આળશ ન કરવું-જુઠુ ન બોલવું-દુઃખીને મદદ કરવી-નિર્વસ્ત્રને વસ્ત્ર આપવાં પરગવન કરવું નહિ-કન્યા વિક્રય ન કરવો-લાંચ લેવી દેવી નહિ. ખોટું કરવું નહીં.-જીવતો જીવ ન મારવો-લીલું ઝાડ ભાંગવું નહિ-સુપાત્રને દાન દેવું-ચોખ્ખાઈ ચતુરાઈમાં રહેવું-પ્રભાતે ફુલ ન ચુંટવા-કોઈની ભાંજગડ કરવી નહીં. વિ. મુખ્ય છે.

**(૩) સત્પંથનું સ્વરૂપ :-** (૧) દ્રઢ નિશ્ચય (૨) પ્રતિજ્ઞા (૩) નિયમ

**(૧) દ્રઢ નિશ્ચય :** (૧) સત્ય (૨) પુરૂષાર્થ (૩) પ્રેમ (૪) સમાનભાવ (૫) અહિંસા (૬) પરોપકાર (૭) ક્ષમા (અ) **સત્ય :** બોલવા અને આચરણમાં હંમેશા સત્ય કરવું. (આ) **પુરૂષાર્થ :** ધર્મ, અર્થ, કામ, અને મોક્ષ માટે પુરૂષાર્થ કરવો

(૧) ધર્મ : વેદોકત માર્ગનું યથાશકિત આચરણ કરવું.

(૨) અર્થ : ન્યાય અને નીતિના માર્ગે જ ધન મેળવવું.

(૩) કામ : વાસનાઓ જીતી ઈન્દ્રીયો પર કાબુ મેળવવો.

(૪) મોક્ષ : મુકિતનું અંતિમ ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવા પ્રયત્નશીલ રહેવું. (ઈ) પ્રેમ (ઇ) સમાનભાવ (ઉ) પરોપકાર

(૨) **પ્રતિજ્ઞા :** (અ) સત્યપથની દરેક પ્રતિજ્ઞાઓનું પાલન કરવું.

(આ) બાળકોને સત્પંથની શિખામણ આપવી.

(ઈ) અંધશ્રધ્ધાનો ત્યાગ અને જ્ઞાનદ્રષ્ટીનું અવલંબન.

(૩) **નિયમ :** (અ) શરીર શુધ્ધી (આ) હૃદય શુધ્ધી (ઈ) વ્રત (ઈ) ઉપાસના (ઉ) ધ્યેય.

(અ) **શરીર શુધ્ધી** : લાઈસુતક, મરણસૂતક, રજસ્વાલા, સ્નાના, શૌચાદિ બાબતોમાં શાસ્ત્ર મુજબ વર્તવું અને શુધ્ધ થવું. (આ)**હૃદય શુધ્ધી** :- અમલી (કેફી) પદાર્થો એટલે લસણ ડુંગળી, હીંગ, તમાકુ, અફીણ, ગાંજો, ભાંગ, તાડી, માંસ-મદીરા, વિગેરે નિષિદ્ધ વસ્તુઓનો ત્યાગ કરવો.

(ઈ) **વ્રત :-** યુગધર્મ મુજબ દરેક મહિનાની સુદી બીજનું વ્રત કરવું તેમજ શુક્રવારના રોજ થનારા ચંદ્રદર્શનનું મહાન વ્રત કરવું. (ઈ) **ઉપાસના :-** પ્રાતઃ સંધ્યા અને સાયંસંધ્યા કરવી, જયોતિનું અને પ્રાણવબ્રહ્મ ૐનું ધ્યાન અને પરેમેશ્વરનું અને સદ્‌ગુરૂનું ચિંતન કરવું ઘટપાટપૂજા કરી ગુરૂમંત્રનું નામ સ્મરણ કરવું.

(ઉ) **ધ્યેય :** ધ્યેય પુરૂષ શ્રી નિષ્કલંકી નારાયણના સ્વરૂપનું મનમાં ધ્યાન ધરી તેમનું સ્મરણ ચિંતન હંમેશા કરવું.

# ઈમામશાહ મહારાજે "સાખી" રૂપે આપેલ આત્મજ્ઞાન



ઈમામશાહ મહારાજે માનવીને મનુષ્ય જન્મનો ફેરો સફળ થાય અને ફરી આવાગમનમાં ન આવવું પડે તે માટે પોતાના ઘટ (શરીર) માં બિરાજેલા અંતર્યામી પ્રભુ (આત્મદેવ) ને ઓળખવા માટે અને તેની અનુભુતી કરી સાક્ષાત્કાર કરવા માટે પોતાના પુસ્તકો મનચિંતામણી-ગોરવાણી, ભાભારામ સુબોધ વિ.માં જે આત્મજ્ઞાન આપેલ છે તેવી સાખીઓનું અહિં સંકલન કરી નીચે દર્શાવિલ છે.

## ❁ સાખીઓ ❁

૧. સર્વ શાસ્ત્ર કેરો યેહ ભેદ. ચૈતન્ય પુરૂષ (આત્મા) તે ઉત્તમ દેવ.

૨. આત્મા જાણી સર્વેને નમીએ. મુનિવર અંતરમાં શ્યામને સમરીયે.

૩. અંતર દ્રષ્ટિએ જુઓ શ્યામ, બાહેર દ્રષ્ટિ કરી વીરા સરે ન કામ, સદ ગુરૂજી સમજાવે છે અંતર દ્રષ્ટિ એટલે કે અંતર આત્માની ઓળખ કરો. બહારનીભકિત કરેથી કામ નહી થાય !

૪. બ્રહ્મજ્ઞાને (આત્મજ્ઞાને) મન થર થાએ, મુનિવર બીજો નથી કોઈ ઉપાય.

૫. થર-મને મુકિત મળે, એમ જાણો મુનિજન, એવું જાણીને જે ચેત્યા જન બ્રહ્મજ્ઞાન વિના ન છુટે કરમ. ઈમામશાહ મહારાજ સમજાવે છે કે આત્માના જ્ઞાન વિના આપણું મન સ્થિર નહી થાય. અને આત્માજ્ઞાન સિવાય કોઈ જ ઉપાય નથી. મન સ્થિર થશે તો જ મુકિત મળશે. અને આત્મજ્ઞાનથી જ આપણા કર્મો છૂટશે.

૬. ફળ તજી આત્માનું સ્મરણ કરીએ, કેવળ બ્રહ્મજ્ઞાન હૃદયમાં ધરીએ.

૮. આત્મા સર્વેનો અંતરયામી, સબઘટ સરખો એક જ સ્વામી. સદ્‌ગુરૂજી સમજાવે છે કે, સર્વના ઘટમાં બિરાજમાન જે આત્મ દેવ છે તે પોતાનો પરમાત્મા છે. અને તેજ ઈશ્વર બધાના જ ઘટમાં વસી રહ્યો છે માટે સર્વેમાં પરમેશ્વરનાં દર્શન કરીએ તેજ સાચુ તત્વજ્ઞાન છે. અને કોઈ પણ ફળની ઈચ્છા રાખ્યા વિના આપણા ઘટમાં બેઠેલા આત્મા દેવનું સતત સ્મરણ કરીએ. અને તેવું આત્માજ્ઞાન આપણા હૃદયમાં ગ્રહણ કરીએ. !!

૯. રંગ રંગાઓ દિલમાં કાહે ફિરો વનવાસ ?
ઘટમાં તીરથ સોધીએ તો પિયુજી તેરે પાસ.

૧૦. ઘટ ઘટ હરી વસી રહ્યો. તમે લેજો જાણ.
દેહ થકી અળગો ન ટળે એમ સદ્‌ગુરૂ કહે છે જ્ઞાન.



સદ્‌ગુરૂએ કહ્યું છે આપણા ઘટ (શરીર) માં આત્મરૂપી પરમાત્મા જે વસી રહ્યો છે તેને

શોધી કાઢો આ જગની મોહ-માયા, વાસનાના તૃષ્ણા રૂપી રાખ આત્મા ઉપર વળી ગઈ છે તે ઉડાડી દઈએ તો પરમેશ્વર પોતે આપણા ઘટમાં જ વસી રહ્યો છે તે સમજાય અને તેજ પ્રભુ સર્વેના ઘટમાં પણ વસી રહ્યો છે. માટે તેને કયાંય બીજે શોધવા જવાની જરૂર નથી !!!

વળી સદગુરૂજી આપણને વારંવાર ચેતવતા જણાવે છે કે ''તું હી સાચા સાહેબ હો'' પરમાત્માના અંશ રૂપે આત્મદેવ ઈશ્વર તુંજ પોતે જ છે. માટે તું તને ઓળખ.

૧૧. ''અનેક પ્રકારે ભકિત કરીએ'' ''પણ આત્મજ્ઞાન વિના અર્થ નવ સરે''

અહીં સમજાવે છે જગમાં ભકિતના અનેક પ્રકાર છે પણ આત્મજ્ઞાન વિના બહારની કોઈપણ ભકિત કામ નહીં લાગે.

૧૨. 'અંતરના દર્શને અજ્ઞાન ટળે, નહિં તો મોહ માયામાં ફરતા ફરીએ.''

૧૩. 'બ્રહ્મજ્ઞાને જેની ભકિત લહી, અંતરમાં તેને મુકિત જ સહી'

સદગુરૂજી સમજાવે છે કે આત્માને ઓળખશું તો જ આપણું અજ્ઞાન દૂર થશે. નહીં તો આ જગતના મોહજાળમા ફસાઈ જશો... માટે જેને આત્માનું જ્ઞાન-આત્માની ઓળખ થશે તેને જ મુકિત મળશે.

૧૪. તમે દૂર ન દેખો એ દિલમાં વસે, જેમ ચંપા ફુલમાં વાસ,
એમ સમજી ભકિત કરીએ તો પિયુજી તેરી પાસ.

૧૫. દિલ તું કયા દેખતે હૈ દૂર, હૃદયમાં ધણી છે હાજરા હજુર !!!

આપણ ને ગુરૂજી કહે છે કે ઈશ્વર દૂર નથી પણ આપણા દિલ હૃદયમાં વસી રહ્યો છે. જેમ ચંપાફુલની સુવાસ દેખાતી નથી પણ અનુભવાય છે તેમ આપણામાં પરમાત્મા વસી રહ્યો છે તેવું જાણી આપણા આત્મપ્રભુની ભકિત કરીએ. !!!

૧૬. વેદ પઢી અર્થ નહીં સીજે જબ લગ અંતર ઘટ નહી જાણો !

માટે બહારના શાસ્ત્રો-પુરાણો-વેદોના અભ્યાસનો અર્થ નથી કે તે તારા અંતરમાં બેઠેલા પ્રભુ (આત્મા) ને ઓળખ્યો નથી. આગળ કહે છે કે તેરા સાઈ તુજમેં બિરાજે બાહેર કાહેફીરો ? માટે બહાર કયાંય ન શોધતા આપણા અંતરઘટમાં બેઠેલા આત્માને ઓળખી તેની પૂજા કરીએ.

૧૭. છોડીને ભરમ તમે બ્રહ્મને પિછાણો, ખોજ અંતર ઘટ તેરારે.

આ સંસારની મોહમાયા-તુષ્ણા વિ. સાચું લાગે છે તે તો ખાલી ભ્રમ છે માટે તેને તજીને તારા અંતર ઘટમાં બેઠેલા બ્રહ્મ (આત્મા) ને ઓળખો.

૧૮. આત્મારામને તમે અવિગત સેવો. સર્વહી ભૂત નિવાસી હો.
આત્માની પૂજા તે ઈશ્વરની પૂજા છે, તે સિવાયની પુજા વ્યર્થ છે.
આત્માની પૂજાને મોક્ષ પ્રાપ્તિનું સાધન બતાવતા સદ્‌ગુરૂજી આગળ કહે છે કે...

૧૯. આત્મા પૂજયાં તેને સારા પૂજયા, પૂજશો તો પામસો સંસાર મધ્યે સોયજી.
પ્રગટ આત્મા તે સ્વામી મારા પૂજાના ફળ જોઈજી.

૨૦. રોમે રોમે સ્વામી તો વસે અને અંતર નહીં એક તલ. એમ જાણી ભકિત કીજીએ તો પ્રગટ બેઠા છે દેવ.



૨૧. ઘટમાં તીરથ મોક્ષનાં ઘટમાં ધર્મ દ્વાર.

આપણા ઘટમાં રોમે રોમ વસી રહ્યો છે તે આત્મા જ આપણો સ્વામી છે. તે આત્માની પૂજા કરો એટલે તમામ પૂજાઓ તેમાં આવી જાય છે. માટે ઘટમાં જે તિરર્થ મોક્ષનું કહ્યું તે આત્મા દેવને ઓળખી આ ભવસાગર તરવાનું ગુરૂજી સમજાવે છે.

૨૨. ઘટમાં તિર્થ ઘટમાં વન નિર્મળ થાએ આપણું મન,
કાયા કાશીને મન છે ગંગા.

જો આપણું મન જીતી લઇને નિર્મળ કરશું. તો આપણા ઘટમાં જ બધાં જ તીર્થોરૂપી આત્માની ઓળખ થશે, અને તેના વડે જ આવાગમન દૂર થશે.

વળી ગુરૂજી એક મંત્રમાં કહે છે કે 'મુકિતના માર્ગનો ભેદ તે બ્રહ્મદ્વાર'

૨૩. પ્રેમ ભકિત હૃદયે વસે અંતર નેહ લગાય,
શ્વાસે શ્વાસે આરાધીએ તો કાને સુરતા ન જાય.

૨૪. નાભી કમળશે નેહ લગાઓ નુરત સુરત મજબુત શ્વાસે ઉશ્વાસે શબ્દકો પકડો તો મિટે જનમકી ભૂલ.

આપણો જન્મ નાભીથી થયેલો હોઇ. ઇશ્વરને જન્મ પહેલાં જે કોલ દિધેલો તેની યાદ માટે સુખાસને બેસી નાભી કમળ સાથે ધ્યાને લગાવી આપણી સુરતાને નુરત (બ્રમરંધ્ર)માં જોડી દઇ શબ્દ (મંત્ર-ગુરૂમંત્ર-યુગમંત્ર) નો તાલ (સંગમ) કરી દઇ શ્વાસ-ઉશ્વાસ સાથે જોડી દો. અને અંતરમાં આત્મારામ સાથે સ્નેહ જોડી દો. પછી તમારા ઘટમાં બેઠેલ આત્માદેવની કૃપા થશે અને જન્મની ભૂલ (આવાગમન) મટી જશે.

**પરાવાણી :**

- **જયારે અંતરમાં ચૈતન્ય જાગૃતિ થઇ જાય ત્યારે દુનિયાની કોઇ પણ તાકાત જીવને પ્રભુના દરબારમાં જતાં રોકી શકતી નથી.**
- **કોઇ પૂછે છે પ્રભુ કયાં છે ? તો બેધડક કહેજો પ્રભુ કયાં નથી !'**
- **સત્સંગ એટલે અંતઃકરણનું સ્નાન.**
- **જ્ઞાન એટલે એકતા, પ્રેમ એટલે એકતા, દ્રઢ કરૂણા એટલે એકતા, ભકિત એટલે એકતા, સત્ય એટલે એકતા, યોગ એટલે એકતા, એકતા એટલે જ ભકિત.**
- **જો માણસ અંતર્યામીને વફાદાર થઇ વર્તમાન થાય તો તે ગુરૂમુખી જ છે.**
- **પુસ્તકો મગજમાં ભરાશે તો થાક કંટાળો લાગશે પણ સ્વયં પ્રકાશ આત્મા પ્રગટ થશે તો આનંદ અને શાંતિ થશે.**
- **વિચાર શુધ્ધ બ્રહ્મ સ્વરૂપને છોડી વૈકલ્પિક ભ્રમના આકારને પડકે એટલે સંસાર.**
- **પરમાત્મા એટલે સર્વાત્મા. કોઇ અમુક જ વ્યકિત કે શરીર નહિ.**
- **સાધુના શરીરની રાખ થાય પછી લોકોના આત્મા પોકારે કે આજ સાચા સાધુ જાણવા.**




# સદ્ગુરૂ શ્રી ઈમામશાહે ભાભારામને આપેલ ઉપદેશ



- જયાં સુધી દ્રષ્ટા (માનવ) બહારના વિષયને દેખે છે ત્યાં સુધી તે પોતાના સ્વરૂપને જાણી કશતો નથી.
- જયારે ચિત્તની બ્રાહ્ય વૃત્તિઓનો નિરોધ થઈ જાય છે ત્યારે જીવાત્મા સમાધિસ્થ થઈ કૈવલ પોતાના સ્વરૂપને જુએ છે.
- ચિત્તની ચપળતાથી જે અનેક વૃત્તિઓ ઉપજે છે તે સર્વથી આત્મા જુદો છે. હું સુખી-દુઃખી છું તે ભ્રમના લીધે થાય છે.
- શાસ્ત્રો અને યોગના અભ્યાસથી થયેલી સૂક્ષ્મ દિવ્ય દ્રષ્ટિ દ્વારા જીવાત્મા સૂક્ષ્મ તથા પોતાના સ્વરૂપને જોઈ શકે છે.
- નિષ્કલંકી નિરાકાર નારાયણનો અંશ જયારે સાકાર સ્વરૂપે પૃથ્વીમાં પ્રગટ થશે ત્યારે કલીયુગ અને અધર્મનો નાશ થઈ સતયુગની સ્થાપના થશે.
- જે સમયે ચંદ્ર-સૂર્ય અને ગુરૂ તે ત્રણે ગ્રહો એક રાશિમાં આવી પુષ્ય નક્ષત્રમાં પ્રવેશ કરશે ત્યારે સતયુગનો પ્રારંભ થશે.
- આત્માની નીચેની અરણી અને ૐકારની ઉપરની અરણી બનાવી ધ્યાનરૂપ મંથનના અભ્યાસથી એ છૂપાઈ રહેલા આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવો.
- મનુષ્ય વાણી-મન પહોંચી શકતાં નથી તે આત્માના આનંદને જાણી જ્ઞાની મુકત બને છે. દૂધમાં ઘીની જેમ બધે વ્યાપી રહેલો આત્મા આત્મજ્ઞાન વડે પ્રાપ્ત થાય છે. એ આત્મા બ્રહ્મ છે.
- ચિત્ત (મન) નો લય થઈ જતાં મનુષ્ય મુકત બને છે. મનુષ્યનાં બંધન અને મોક્ષનું કારણ મન જ છે. વિષયો (ઈચ્છાઓ) માં આશકત બનેલું મન બંધનનું કારણ છે. અને વિષયો રહીત બનેલું મન મોક્ષનું કારણ છે.
- જીવાત્મા તે કૈવલ પરમાત્મા છે 'એ પરમાત્મા હું જ છું' એમ ગણી તેની પુજા (આરાધના) કરવી.
- (૧) જીવ અને આત્મા પરમાત્મામાં ભેદ ન જોવો તે જ્ઞાન છે.
  (૨) મનને વિષયોમાંથી છુટું કરવું તે ધ્યાન છે.
  (૩) મનના મળનો ત્યાગ કરવો તે સ્નાન છે અને
  (૪) ઈન્દ્રીયોને કાબૂમાં રાખવી તે પવિત્રતા છે.
- મળ, મૂત્ર અને દુર્ગંધ વિ. માટીથી શુધ્ધ થાય છે. જળથી શુધ્ધ થાય છે. પણ ખરી

શુધ્ધતા 'હું' અને 'મારૂ' દૂર કરવાથી થાય છે અને તે શુધ્ધતા ચિત્ત અને વાસના દૂર કરે છે.



- અહંકાર રૂપ પુત્રને, ધનરૂપ ભાઇને, મોહરૂપ ઘરને અને તૃષ્ણારૂપ પત્નીને છોડી દેનારો તૂર્ત જ મુકત બને છે.
- તત્વનો વિચાર ઉત્તમ છે. શાસ્ત્રનો વિચાર મધ્યમ છે. મંત્રોની સાધના અગમ્ય છે અને તિર્થોમાં ફરવું અધમ છે.
- પથ્થર-સોનું (ધાતું) કે માટીમાંથી બનાવેલી મુર્તિની પુજા મોક્ષની ઇચ્છા વાળાને ફરી જન્મનો ભોગ આપવાવાળી થાય છે. આથી ફરી જન્મ ન ઇચ્છનારે એવી બહારની તમામ પૂજા છોડી પોતાના હૃદયમાં(આત્માની) પૂજા કરવી.
- આત્મા જ ઇશ્વર છે છતાં જે આત્મા નથી એવા દેહ વિગેરેમાં જીવને જે અહમભાવ થાય છે તે જીવાત્માનું બંધન છે. અને એ અહંભાવ નિકળી જવો તે મોક્ષ છે.
- ઇન્દ્રીયોના તમામ વિષયના મોહનો ક્ષય થવો તે મોક્ષ છે.
- જયાં સુધી મોહનો નાશ ન થાય ત્યાં સુધી તેનો હૃદયમાં નિરોધ કરવો આટલુંજ માત્ર જ્ઞાન લેવાથી મોક્ષ થાય છે.
- પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રીય લગામ છે, કર્મેન્દ્રીયો ઘોડા છે, શરીર રથ છે, મન સારથી છે. અને સ્વભાવ (પ્રકૃતિ) ચાબખા છે. એ ચાબખા વડે પ્રેરાયેલું શરીર પૈડાની જેમ ગતિમાન થાય છે. અને મરણ પછી તે ચેતનવાળું દેખાતું નથી. આથી આત્મા શરીરનો પ્રેરક છે.
- ચેતનરૂપી આત્મા (સૂર્ય) નો અસ્ત કે ઉદય થતો નથી માટે તેની અનુભૂતિ કરનારને કોઇ કર્મ રહેતાં નથી. વિષય - કામનો લય થવાથી મનુષ્ય ઉત્તમ અવસ્થા પામે છે.
- પ્રથમ પોતાના મનને જીતવું, મનને જીત્યા સિવાય સંસાર સાગરમાં બીજો કોઇ માર્ગ નથી.
- બ્રહ્મ તત્વના અભ્યાસ વિના મન જીતાતુ નથી, ત્યાં સુધી હૃદયમાં રાતનાં ભૂતડાંની જેમ વાસનાઓ રહે છે. આળશ, ભોગોની લાલશા, ઇચ્છાઓ, લય, તમસ, વિક્ષેપ, પરસેવો, શૂન્યતા વિ. વિઘ્નો આવે છે.

## પરાવાણી :-

- તારી અંદર રહેલા પરમાત્મા જગતના કોઇ પણ ગુરૂ કરતાં અનંત ગણો મહાન છે.
- જેમાં આત્મા અને જીવાત્માના ભેદ નથી એવું સૃષ્ટિનું એકાત્મ સ્વરૂપ એને જ કહે છે તત્વ.
- પૂર્ણબ્રહ્મ સરવાળે પૂર્ણ જ છે. માયા સરવાળે શૂન્ય જ છે.
- માત્ર ખોળીયા બદલાય છે. સર્વ વ્યાપક ચૈતન્ય આત્મા-અજર-અમર શુધ્ધ સ્વરૂપ છે.

સદ્‌ગુરૂ ઈમામશાહ મહારાજની વાણી

# "મન ચિત્તવરણી" માંથી

- પટેલ હંસરાજભાઈ ગોવિંદભાઈ

જ્યાં-ગોર-નરનો ઉલ્લેખ છે તે ગોરનર એટલે શ્વાસ-ઉશ્વાસ સમજવું

(૧) પ્રથમ અર્થવિદી ગોર નરને સેવીયે, એને સેવંતા શંકા ના આણરે.
એક મનોરંતા સેવીયે ગોરનરને, તેના પાપજ થાએ દૂર રે.

(૨) મુખી સેવક એક મનચિંતે સાંભળો, મોક્ષ મુકિતના ઠામરે.
શ્રી ઈમામશાહ એમ ભાંખીયા, જ્ઞાન મુનિવર ચિત્તવરણી નામરે.

(૩) આ ગોર નરને સેવે સાચશું; ભાઈ તેને હરિ છે હજુરરે,
આ જ્ઞાન ચિત્તવરણી સાંભળી પાળશે તેના પાપ જ જશે દૂર રે.

(૪) જીવતા મૃતક હોઈ રહિયે, અને દાનત રાખીયે ઠામરે,
કાયા કાચી કાલે વહી જાશે, જેમ નદીએ વહે છે નીર રે.

(૫) જબ લગી તનમાં પ્રાણ હૈ, તબ લગી મા'નો સુખરે,
કાયા કાચી કાલે વહી જાશે, ત્યારે પ્રાણિયો પામશે દુઃખરે.

(૬) આ માયા રસમાં જે કોઈ રાચિયા, એથી મુર્ખ દુજો નહિ કોએરે
એ દન ચાર માયા છે મીઠડી, અંતકાલે તે કડવી વિષ રે

(૭) સર્વે દુનિયા સુખ દુઃખમાં રાચી છે, પણ મોક્ષ મુકત ના જાણે કોઈ
તમે કરણી કરો હરિના નામની, કાયા ખેતી ખેડી વાવે રે.

(૮) તમે હૃદયના હળ હાંકજો, તમે જીભ્યા ચવડું બેસાડરે
સત્ય વચન એ બળધીયા, એમ કરી દિલની કાશળ કાઢ રે.

(૯) તમો પુન્યનો પરોણો હાથ કરો, તેમાં જ્ઞાનની બેસાડો અંકરે
એ સામે ચાસે હળ ખેડજો, તેમાં કોઈના લેશો વળાંકરે.

(૧૦) કરણી કીજે હરિના નામની, ગોર નર શું મન લાએરે,
તે તન દિખાવે યુગમાં, પણ મન ગોર નર કેરે પાસરે.

(૧૧) તમે ચેતન હારા ચેતજો, આજ મુકત છે મેદાનરે,
ભાઈ શીશ જાએ તો જાવા દીઓ, તોએ ન છોડો ગોરના નામરે.



(૧૨) ટૂકડે ટૂકડા થઈને ભોંએ પડે, તોએ ન છોડો ગોર નર શું હેતરે,
પાંચ હથિયારે પુરા હશે, તે તો લડશે સત્ય ચિત્ત રે.

(૧૩) ખોટા રંગ રંગાવે દુનિયા, પહેરે ભગવા ભેખ રે,

તમે રંગ રંગાવો ગોર નરશું, જેવો પટોળી રંગ રે.

(૧૪) વિશ્વાસ રાખીએ આપણું, ગોર નરશું ચિત્ત લાએ રે,
જો દમે દમે સંભારિયે, તો નર નારાયણ સન્મુખ હોય રે.

(૧૫) અમરાપુર તો પામીયે, જો પુરે મને ગોર નર ધાએ રે,
જે દો મુખ બોલે ઢોલકા, સો કેમ ઉતરે ઘાટ રે.

(૧૬) તેણે નેહ રાખ્યો ગોર નરશું, સદગોર ઉપર આણ્યા વિશ્વાસ રે,
જબ લગ કાયા ગળી ગળી ભોંએ પડી, તબ તબ જપ્યા ગોર નરના નામરે

(૧૭) પથ્થર પંચે મળી દેવ સ્થાપીઓ, તેની છાતીએ પગ દેઈ કષ્ટ,
ખાલી ઘરમાં આણી બેસાડીયો, તેને ગાફલ દુનિયા લાગે પાયે રે.

(૧૮) પાણી પથ્થર પૂજે દુનિયા, પશુ-પીપળો પૂજે જેહ રે,
અહીં જેવી પૂજા કરે, ત્યાં એવી ધરાવે દેહ રે.

(૧૯) પાણી પથ્થર જો પૂજીએ, તીસથી પાપનું ઝેર ના જાએ રે,
છ દર્શનના ગોર તો ભૂલાણા, પોતે જુઠા છે આપ રે.

(૨૦) સદ્‌ગોર કહે પુકાર કર, પણ મૂર્ખ ના ચેત અંધ રે,
બ્રહ્મ ક્રિયા સો પાળીએ, ગોર નર શું શ્રધ્ધા આણ રે.

(૨૧) પ્રાણ પુરૂષ તો અમર છે, પણ કાયા મરી મરી જાય રે,
જયાં લગી મનની મમતા મરે નહીં,ત્યાં લગી પ્રાણીઓ ફેરા ખાયેરે.

(૨૨) સ્નેહ રાખીએ ગોર નરશું, જબ લગ કાયા કાચી જાણ રે,
સદગોરને હાથે જો ચડે, તો હાંડી નિપજે પાક રે.

(૨૩) કાયા મંદિર છે આપણું, તેમાં કેણે ના દેખ્યા જાય રે,
ગોર જ્ઞાનની કુંચી કરો, તો સર્વ વસ્તુ આવે હાથ રે.

(૨૪) દિલમાં ખજાના ઘણેરારે, તેમાં વસ્તુ બહુ ભાત રે,
પછી ફરી ફરી પસ્તાવશો, જબ તન જાયેગા છુટ રે.

(૨૫) સદ્‌ગોરનો ખજાનો લૂંટો સાચશું, ગોર નર શું મન લાએ રે,
જેને કુંચી નાહી હાથમાં, તે દુનિયા બાહેર ફેરા ખાએ રે.

(૨૬) નિત્ય નિત્ય રાતમાં મળો સાચશું, ગોર નર શું રાખો સ્નેહ રે,
તમે સ્નેહ રાખો ગોર નરશું, સદ્‌ગોર કહે પોકાર રે.


(૨૭) સત્યની નાવમાં બેસીએ, તો સદ્‌ગોર ઉતારે પાર રે,
તમ પાસે હરદમ સાહેબ છે, તેને દૂર ના દેખો કોઈ રે.

(૨૮) તારા દિલમાં દેવળ ખૂલશે, ત્યાં બેઠા નિરંજન જોય રે,

કાયા મંદિર છે આપણું, ત્યાં બેઠા નિરંજન જેહ રે.

(૨૯) તમે રંગ રાખો ગોર નરસુ, અને છોડો માયાની આશ રે,
તમમાં સાહેબ એમ છે, જેમ ચંપા માંહે સુવાસ રે.

(૩૦) કાયા વાડી છે દયાળની, તે દેવે પોતે રચી છે જેહ રે,
આજકાલમાં ગોર નર આવીયા, ભાઈ તીસ્કાએ ના જાણે ઠામ રે.

(૩૧) આજ ઘરમાં વ્રત કમાઈએ, ઘરમાં ધર્મના ઠામ રે,
આ ધર્મ વ્રત છે દિલમાં, બાહેર ફરે સો ગમાર રે.

(૩૨) ઘટમાં તિર્થ સન્મુખા, ઘટમાં ધર્મના દ્વાર રે,
ઘટમાં ધર્મ કમાઈએ, બાહેર ફરે સો ગમાર રે.

(૩૩) મૂંડ મૂંડાવે હરિ મિલે નહી, એમ તીર્થ કરે એ પાપ ન જાય રે,
જો મૂંડ મૂંડા હરિ મિલે, તો ગાડર પામે મોક્ષ રે.

(૩૪) દેખો ગાફલ મંદિર કયા કરે, તિસ્કા ભેદ ના જાણે કોએ રે,
ત્યાં જઈને એ પોકાર રે, પણ સાહેબ બહેરા ના હોય રે.

(૩૫) ગાફલ કે મન દુર હે, તેથી સાહેબ હોવે બહુ દૂર રે,
જો સાચા સ્નેહ હોવે દિલમાં, તો સાહેબ છે હજુર રે.

(૩૬) છાના સ્નેહ રાખીએ સાહેબ શું, કરો ગોર નરની આશ રે,
પણ જેમ નયન માંહ પુતલી, તેમ તેરા સાહેબ તુજ પાસ રે.

(૩૭) જેણે પાંચ ઈન્દ્રીય વશ કરાવી દિલમાં, સોહી સાચા હરિજન જાણ રે.
હરદમ સાહેબને સંભારીયે, મુખથી કેને ના કહીએ મર રે.

(૩૮) ગારે નરશુ વલોણા વલોઈએ, કૂડ કપટથી મત રાચ રે,
સંસારમાંથી ગોર નર ગ્રથ કાઢી લીજીએ,અને દુનિયા તજીએ કરી છાસરે.

(૩૯) જે ગોર નર શું વલોવી ન શકયા, અને કરતા મોટી વાતરે,
તે સંસારી ચાહે છાસકું, તેને ગ્રથ ના આવે હાથ રે.

(૪૦) એસા વલોણા વલોવો સાચશું, તમે દાનત રાખી ઠામ રે,
સંસારમાંથી ગોર નર ગ્રથ લીજીએ, આપણે છાસ શું નાહી કામ રે.

(૪૧) પ્રત્યક્ષ આપણી કાયા ગોળી છે, તેમાં ગોર નર રવૈયા લાએ રે,
જો દમે દમે દેહ વલોવીએ, તો શાહ માખાણ નયણે આયે રે.

(૪૨) જબ લગી કાયા આપણી, તબ લગ હરિનામ વલોવો ઠામ રે,

કાયા ગોળી જયારે વણસી જાશે, પછી કશું ના આવે કામ રે.

# "મુળબંધ" સુવાક્યો

**"દેવી નારાયણ સંવાદ" વિભાગ**

- આ કાયામાં બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, મહેશ, શકિત અને નારાયણનો વાસ છે.
- આ કાયામાં નાભિ કમળે ચંદ્ર, હૃદયે સૂર્ય અને શ્વાસ ઉશ્વાસે અલખધણીનો વાસ છે.
- બ્રહ્માંડે સો પિંડે-આ કાયામાં સાત સમુદ્ર, નવસો નવાણુ નદીઓ, ચાર વેદ, નવકુળ નાગ, તેત્રીસ કોટી દેવો-નવલખ તારા, અષ્ટકુળ પર્વત, અઢારભાર વનસ્પતિ, વિ.નો આ ઘટકાયામાં વાસ છે.
- જ્ઞાનમાં વિજ્ઞાન છે, બ્રહ્મને જીવ એક છે. અજ્ઞાનીને તે અળગો છે.
- જીવ અને દેહની સગાઈ છે તે ખોટી છે.
- સદ્‌ગુરૂ થકી જીવ શિવ થાય છે.
- હું ને જો પોતે (હું) જુએ તો હું મટી "સોહં" રહે.
- કર્મકાંડ થી જીવને ભરમાવી લક્ષચોરાસીમાં નાખ્યા છે અને ભ્રમિત સ્વર્ગની વાતોથી ભરમાવ્યા છે.
- સંસાર એક સ્વપ્ન છે. સ્વપ્નમાં બને તે હકીકત નથી. તેમ ખોટા પરમેશ્વર-ખોટાં શાસ્ત્રોને પુજેથી શું થાય ?
- માટી-પથરા-ધાતુ-પાણીને દેવ માનેથી શું થાય ? તે છોકરાંની રમત છે ગયું તે પાછું નહીં આવે.
- **મહાદેવ શિવ પાર્વતી સંવાદ :-**
- બ્રહ્મજ્ઞાનની લગનીથી પોતે પોતાને ઓળખે તેથી આત્મજ્ઞાન થાયછે.
- ચૈતન્ય સ્વરૂપ આ જીવ અજ્ઞાન અને કબુધ્ધિથી બંધાઈ ગયો છે. હું અને મારામાં ફસાઈ ગયો છે જે સદ્‌ગુરૂ થકી છૂટી શકે છે.
- આ ઘટ કાયામાં સર્વ દેવતાઓનો વાસ છે. અને શ્વાસ ઉશ્વાસમાં નિરંજનનો વાસ છે.
- નિજનામે પ્રાણનો ઓધાર થાય છે અને સદ્‌ગુરૂ શરણે જવાથી અમરપદ પમાય.
- **"નિષ્કલંકી ગીતા" (ગુરૂ શિષ્ય સંવાદ)**
- જીવ જ્યોતિ તે જ આત્મા, અને આત્મા તે નારાયણ. ઈશ્વર બ્રહ્મ તે ચૈતન્ય આત્મા.
- પચીસ માત્રા છવીસમો આત્મા તે નારાયણ.
- જે જીવો હું-મારું-કર્મકાંડ-સુખ-દુઃખ એવા અજ્ઞાને વળગ્યો છે તેને મોક્ષ નથી. જો તમારા સ્વરૂપને જાણો કે હું કોણ ? અને જેને પોતાના દેહમાં શોધ્યો તેને જ મોક્ષ પદારથ મળ્યા છે.
- "સોહં" મંત્ર મોક્ષ મુકિતનો છે તે થકી જીવની મુકિત થાય છે તે સદ્‌ગુરૂ થકી મળે છે.
- અલખ પુરૂષ તે નિરાકાર, અને નિરાકાર તે નારાયણ, આત્મારૂપ બ્રહ્મનું સ્થૂળ તે ઈશ્વર

બ્રહ્મ. અને ચૈતન આત્મા તે નારાયણ.

➪ **મોક્ષનો માર્ગ :-** અનહદ શબ્દ-શબ્દથી ધ્વનિ-ધ્વનીથી જ્યોતદેખાય-તે જ્યોતમાં મન પરોવાય ત્યારે મન મરે અને પરમ પદને પમાય.

➪ **ચાર મુદ્રાઓ :-** ચાચરી-ભુચરી-ખેચરી-અગોચરી

➪ **ચાર મુકિતઓ :-** સ્વરૂપતા-અલોકીતા-સમીપતા-સાયુજ્યતા

➪ દેહ સતત નાશ થાય છે. તેમાં વસતો અવિનાશી તેજ નારાયણ.

➪ કોઈકના શરણે જવું-વ્રત કરવું-દાન કરવું-આષ્ટાંગ યોગ કરવા, સાધના કરવી-ગાયત્રી કરવી-કોઈકનું નામ લેવું તે તમામ માર્ગો અંતે નિષ્ફળ છે.

➪ આત્મા ચાર દેહમાં રહે છે સ્થૂળ, લિંગ (સુક્ષ્મ), કારણ, મહાકારણ.

➪ આત્મા નિંદ્રામાં હોય ત્યારે જ્ઞાન હોય નહીં. તેમ દેહ બદલે જ્ઞાન નાશ પામે છે.

➪ સૂક્ષ્મ દેહ કારણ દેહ સંગે બાહેર નિકળે ત્યારે દેહનો નાશ થાય છે.

➪ પંચભૂત તે સ્થૂળ દેહી આત્મા. મિશ્રીત તે વસ્તુ જાગૃત અને તે વસ્તુ નિદ્રાધીન હોય અને સ્વપ્ન દેખે તેવે સમયે કારણ દેહ સંગે બહાર જાય ત્યારે મૃત થવાય છે. અને સૂક્ષ્મ દેહ સંગે આત્મા કર્મો સંગ ચાર ખાણીમાં ફરે છે.

➪ પાંચ મુદ્રા :- તેનો નાશ થાય છે. છ (ષટ) દર્શનનું જ્ઞાન તે લખ માર્ગ કહેવાય છે. તે બધા જ માર્ગો ખાલી છે. તે કર્મ લઈને જાય છે.

➪ તમારામાં બેઠેલા આદ્યનરને ઓળખો અને તેનાં દર્શન કરી મુકત થાઓ. બીજા બધા માર્ગો અધોગતિના છે.

➪ (તમારામાં બેઠેલા) આદ્યનર વિશ્વ ચાલક છે તેનામાં સોળ કળા ચંદ્રની અને બાર કળા સૂર્યની છે. તે બધી કળાઓ આ દેહમાં છે.

➪ બ્રહ્મજ્ઞાન જેને થાય છે તેને આવવું જવું મટી જાય છે. અને તે સહેજ સુનમાં સમાય છે. સકળમાં હરી દર્શન તે દેવગુણ.

➪ જપ-તપ અનુષ્ઠાન-ભજન તે અંત સમયે ખોટું ઠરે છે.

➪ પ્રથમ અનહદ શબ્દ- શબ્દથી ધ્વનિ-ધ્વની અંદર જ્યોત-જ્યોતમાં તન-મન વિલય પામે ત્યારે પરમ પદને પમાય છે.

➪ અષ્ટયોગ સાધી દેહ દમન કરી આત્માને વશ કરીએ તે દેહ વિલય પછી નાશ પામે છે. ષટ દર્શનની વાત પણ નાશ પામે છે.

➪ નવનિધ-અષ્ટમા સિધ્ધિ-ઉપાસના- ધ્યાન - ધારણા - અનુષ્ઠાન - મંત્ર સાધવા વિ. થી સિધ્ધિ મળશે. શાસ્ત્રનું જ્ઞાન વધશે. પણ જીવની મુકિત માટે આત્મજ્ઞાન નહી મળે.

➪ પીહું (પરમાત્મા) ને દેખો તો તમારી પાસે છે જે બીજે વતાડે તેને બાજીગર કહેનારા માનવા.

➪ **શિષ્ય પુરાણ :- (ગુરૂશિષ્ય સંવાદ) :-** જીવ પોતે પોતાનું સ્વરૂપ જાણતો નથી તેથી

જીવ છે અને જાણે તો પોતે શિવ (બ્રહ્મ) છે.

➩ જીવનામ તે જાગ્રત છે. તે જાગ્રત આદ્ય-માયા છે.

➩ ૐ કારથી ત્રણ ગુણ રજ-તમ-સત અને તે ત્રણ થકી ચાર ખાણ ચોરાસી લાખ જીવ-જત પેદા થયાં તે સર્વે માયા છે.

➩ ''સોહમ્'' તે શબ્દ બ્રહ્મ છે જાગ્રત તે અગ્નિ-સ્વપ્ન તે પાણીનો સ્વભાવ સુષુપ્ત તે વાયુ, તૂર્યા તે પૃથ્વી, તુરીયાતીત તે આકાશનો સ્વભાવ છે. તુરીયાતીત તે ''સોહમ્'' છે.

➩ સુરતાથી જ્ઞાન-ભકિત-વિરહ-વૈરાગ્ય ઉપજે છે. અને તેથી નિરોગી થવાય અને વાસના રોગ જાય.

➩ અને ત્યારે વાસના જાય ત્યારે અનુભવી થવાય અને જીવ મુકત બને.

➩ પાંચ તત્વનો ગુણમાંહે વર્તો તો જીવની મુકિત થાય. નહીં તો જન્મ મરણના ફેરામાં રહેવાય.

➩ જયાંથી શબ્દ ઉઠે છે ત્યાં સમાય છે. પીંડમાં તે બ્રહ્માંડમાં તો પીંડમાં વૈરાટ સ્વરૂપ એ તમારૂ બીજ તે આકાશ -તેનાથી સીત-તેનાથી વાયુ-વાયુથી અગ્નિ-અગ્નિથી પાણી-પાણીથી પૃથ્વી એ છ તત્વો તે તમારું વૈરાટ સ્વરૂપ છે.

➩ -અમારો કર્તા કોણ છે, હું કયાંથી આવ્યો તેવો વિચાર કરી પોતાનો આદઅંત જાણે તે મનુષ્ય કહેવાય અને ન જાણે તે જડ કહેવાય.

➩ -જયાં સુધી વાડામાં છે ત્યાં સુધી પશુ કહેવાય.

➩ -જન્મતો તેને કહેવાય કે જે જીવતાં મુકત થાય. જે સહેજમાં સમાઇ રહે સદાય આનંદમાં રહે. દુનિયાની મોજ મજા-મોહમાયા-ભોગવિલાસ વિ. રાખે નહીં, સુખ દુઃખ મનમાં લાવે નહિ. મુવાનો ખરખરો રાખે નહીં તેનું નામ જીવતાં મોક્ષ મુકિત છે. અને તે પોતે પોતાને જાણે છે.

➩ -કોઇ વ્રત કરે, કોઇ ઉપવાસ કરે-કોઇ દૂધ પીને રહે-કોઇ નિદ્રા ત્યાગે-કોઇ ભગવાનને ભજે-કોઇ કે હું પુરણ થયો. કોઇ કે હું વૈરાગી છું હું તીર્થ કરીનાયો, હું જ્ઞાની થઇ ગયો-હું પંડિત થઇ ગયો - મે સિધ્ધિ મેળવી, મે સાધના કરી, તેઓ તમામ માયાના પેટમાં ખદ બદે છે. વિખના કીડાની જેમ વિખને સાચું માને છે. કસ્તુરીમાં નાખો તો પણ મરી જાય.

➩ સદ્ગુરૂજી કહે છે કે, એ માયાના જડ જીવ તું એકલપણાને મુક સેજમાં રહે તું તને જાણ કે તું કોણ છે ? કયાંથી આવ્યો ? કયાં જવાનું ? તને શું કહેવું. જયાં સુધી યોગ્ય જાણ્યું નહીં ત્યાં સુધી તું પશુ જ છે. આગલા બાર અવતાર જડ છે. જાણ્યા વિના ચેતન કહેવાય નહીં.

➩ **પીંડમાં વૈરાટ સ્વરૂપ :-** સ્થૂળ તે વનસ્પતિ તમારૂ આદ્યબીજ તે આકાશ તેનું સીત-સીતનું વાયું-વાયુથી વીજળી-વીજળીથી વરસાદ-વરસાદથી અનાજ-અને તે અનાજથી મનુષ્ય, પશુ પક્ષી ખાય તે થકી શરીર બંધાય. અનાજનો જડ ભાગ સર્વ ઇન્દ્રીઓથી જતો રહે છે અને ચીકણા ભાગથી લોહી, માંસ બને અને માંસથી મસાજાળ

બને તેમાંથી હાડ, હાડથી મીજ, મીજ થકી વીર્ય બન્યુ તે વીર્ય માના ગર્ભમાં આવ્યું. ગર્ભમાં પ્રથમ વીર્ય હતું, વીર્ય થકી માંસનો લુગદો, લુગદા થકી મસાજાળ, મસાજાળથી હાડ, હાડથી ચામ તે રીતે પાંચ તત્વો થકી કાયા બંધાણી. મરણ પછી તે તત્વોનું વિલન થાય છે.



➪ -કોઈ પંથ-ષટદર્શન ને વળગી રહે તે ચૈતન્ય કહેવાય નહી તેને તેનું ઘર મળ્યું નથી. જેઓ સર્વે વેશ, ભેખ, પંથ મેલી વિચાર કરે કે હું કોણ ? ક્યાંથી આવ્યો ? ક્યાં જઈશ ? તેમ જાણી વૈરાગ્ય ઉપજે તે પૂર્ણ જ્ઞાની અને પૂરો ગણાય. અને સર્વે પંથ ટેક મુકે ત્યારે જ પુરણ થાય.

➪ -પોતે પોતાને જાણે કે હું બ્રહ્મ છું, જીવ નથી-દેખાય તેને સર્વેને બ્રહ્મ ભાળે તે જીવન મુકત છે.

➪ હું કર્તા તે જીવ ભાવ છે. કુદરત કરે તે સારૂ તે શિવ ભાવ છે, શરીરના ફેરફારો સુખદુ:ખ, સારૂ નરસુ, ને સહેજ ભાવે સ્વીકારો તે શિવભાવ.

➪ તમારામાંથી અનેક જીવો પેદા થાય છે અને સમાય છે. તમો ચૌદભૂવન છો. તમો ચાર ખાણી છો. તમારૂ શરીર પડે તે પાછળ બધા જ જીવો નાશ પામે છે. બ્રહ્માંડે સો પીંડે ચારે ખાણીના જીવો પીંડમાંથી ઉત્પન્નથાય છે અને પીંડમાં જ સમાય છે.

➪ આકાશ અનંત છે તેનો છેડો નથી. તેમાં અનંત સૂર્યો છે અને સૂર્યમાં અનંત પૃથ્વીઓ છે. તેમાં અનંત જીવો છે. ચાર ખાણીમાં માણસ માંહે અનંત જીવો છે.

➪ -માયાનું પેટ તે ૐ કાર છે. ઓમ કારમાં તમો-રજો-સતો. માના પેટમાં માયા હતી ત્યારે ઓમકાર હતો. બહાર નીકળ્યો ત્યારે તે જીવ મુકત થયો. ૐ કારને મેલી 'સોહમ' કાર થયો ત્યારે દેહનું અંધારૂ મટી જાય અને તે સહેજમાં રહે તે મુકત.

➪ કિમીયા, સિધ્ધિઓ, મંત્ર, જંત્ર, તંત્ર, જાદુ, કામણ, ડાકણ, ભૂત તે સર્વે જૂઠું છે અને તેને માને તેને પણ ફીટકાર છે, અને જે ગુરૂ ઉપરની વાત સાચી કહે તેને પણ ફીટકાર છે.

➪ -આત્મ તત્વને જાણ્યા વિના તિરથ-વ્રત-તપ-જગન-જાપ-યોગ-ધરમ-કરમ- એ સર્વે મનના કરતૂત છે. તેનાથી મન જૂદું છે.

➪ -વેદશાસ્ત્રો, ધર્મ, વ્રત, તીર્થ કે છે તો તે કરવામાં ધર્મ નથી.

➪ -અહંકારને મેલી ઓમકાર (ૐ) ને જાણો તો સહેજ સોહમકાર થાય અને 'સોહમ'કાર વિના સર્વે સાધન કાચું છે.

➪ -જે તમે મૂર્તિ થાપી ભગવાન માની ધર્મો કરો છો. પણ તે અહંકાર થઈ પાપો થઈ જાય છે. જોયા જાણ્યા વિના કરો છો તે બધું ખોટું છે. તે બધા પ્રપંચો છે સાચી વાત તો તે છે કે અહંકાર રાખવો નહી. વર્ણાશ્રમ રાખવો નહીં. સાચા ગુરૂ પાસેથી બ્રહ્મ રસ પીવો પોતે પોતા પાણુ મુકી સાચા ગુરૂના શરણે જવું.

➪ -જેને વિરહ વૈરાગ્ય અને ભકિત હોય તેજ મુકિત પામે.



➪ -નમ્ર બની ભકિત કરે કાયા-માયાને જૂઠી માને કોઈ કુડું કહે તો ખોટું લગાડે નહીં. સારૂ કે

તો રાજી થાય નહીં. પોતે પોતાને જુએ. જગત સર્વેને નાશ દેખે-માયાનો રસ મીઠો ન લાગે તે પૂર્ણ છે.



- -પાંચ તત્વો (૧) જાગ્રત તે અગ્નિ-શકિત (૨) સ્વપ્ન તે બ્રહ્મ તે પાણી (૩) સુષુપ્તી તે શિવ તે વાયુ (૪) તુરીયા તે પૃથ્વી તે વિષ્ણુ (૫) તુરીયાતીત તે પરીબ્રહ્મ તે આકાશ.
- પારસ લોખંડને સોનું કરે, તેમ ભમરી ઈયળને પોતારૂપ કરે તેમ ગુરૂ શિષ્યને પોતારૂપ કરે છે.
- **સૃષ્ટિ રચના ટુંકમાં :-** દિવ્ય દેહી આદ્યપુરૂષને ધ્યાન કરતાં અનંત યુગ અનંત સૂર્ય ચંદ્ર, અનંત પ્રકાશ, અનંત જયોતી પુરૂષથી તેજ ઉત્પન્ન થયું તે તેજથી બુંદ તે બુંદથી ધ્યાન-છત્રીસ યુગને ચોરાસી ચોકડી કરતાં તે બુંદથી ત્રિ-ભુવન તે થકી ઈંડ, તે ઈંડમાંથી પરમેશ્વરે બ્રહ્માની ઉત્પત્તી કીધી અને તેને સૃષ્ટિ ઉત્પન્ન કરવાનું કહ્યું, બ્રહ્માના મુખમાંથી ધ્રુમશેર નીકળી તેનું આકાશ મેઘમંડળ ઉત્પન્ન થયું ડાબા નેત્રમાંથી બુંદ પડયો તેનો પ્રકાશ થયો, વાફથી પવન પેદા થયો તેના ચરણ પાસે બુંદ પડયો તેનું પાણી પેદા થયું પછી તે ચારે તત્વોએ વિરાટ સ્વરૂપ ધારણ કર્યું અને બ્રહ્માજીના શરીરમાંથી સાત પાતાળ, સાત આકાશ વિગેરે તથા જુદા જુદા ભાગેથી જુદીજુદી રચના થઈ.
- **મૃત્યુલોક :-** ૯ ખંડ-સાત દિપ-સાત સમુદ્ર (નામ સહીત છે.) તથા પૃથ્વીમાં ૪ ક્ષેત્ર (૧) કુવારીકા (૨) સિધ્ધ (૩) દત્ત (૪) દાનવ. તથા પૃથ્વીમાં ૪ તીર્થ (૧) બ્રહ્મ (૨) ધર્મ (૩) ગત (૪) મુકિત-ચાર દિશાં, ચાર ખુણા, આઠ પર્વત, ચાર અરણ્ય, ચાર પીઠ, વિ. તથા ૧૨ જયોર્તિલીંગ (૧) બદ્રીકેદાર (૨) કાશી વિશ્વનાથ (૩) સોરઠે સોમનાથ (૪) ઉજ્જૈન મહાકાલેશ્વર (૫) સેવાળે ધુમેશ્વર (૬) સેતૂબંધ રામેશ્વર (૭) નર્મદા તટે ઓમકારેશ્વર (૮) ડાકને ભીમાશંકર (૯) શ્રીશેલમ મલ્લીકાર્જુન (૧૦) ત્રંબકે ત્રંબકેશ્વર (૧૧) ઓઢા નાગનાથ (૧૨) પરલી બૈજનાથ.

- **સંસાર (પ્રકૃતિ), સંસારના ભોકતા (જીવ) તથા સંસારના રચયિતા (ઈશ્વર) નાં વાસ્તવિક સ્વરૂપને જાણીને જ તમારા સમસ્ત દુઃખ, ડર અને ચિંતાઓ દૂર થઈ શકે છે; તેને દૂર કરવાનો આ સિવાય બીજો કોઈ માર્ગ નથી.**
- **'મનુષ્ય જીવન ઈશ્વરપ્રાપ્તિ માટે મળ્યું છે' આ મુખ્ય લક્ષ્યને બીજા કોઈ પણ કાર્યને પ્રાથમિકતા આપશો નહિ. નહિ તો તમારું જીવન જેમ કોઈ ચંદનના વનને કોલસા બનાવવામાં નષ્ટ કરી દે તેમ નષ્ટ થઈ ગયેલું જાણશો.**

## સ્વ.પૂ.સંત શ્રી "રામદાસ બાપુ"ની
## આત્મજ્ઞાનવાણી

૧. "જાણવું હતું તે જાણ્યુ હવે નથી જાણવું કાંઇ" પોતે પોતાનામાં મળ્યો જેમ પ્યાલો પાણી માંય".
૨. મોડા પડજો પણ મોળાના પડજો. "કરવું હોય તો જ્ઞાન, નહિતર ધરવું ધ્યાન"
૩. "ઓહમ" સોહ્મ સમરિયે, ધરતી પર પાઉ જો ધરીએ.
૪. જે રામનું રૂપ જાણે એ વ્યકિત હોશિયાર. આ જગતના અણુએ અણુમાં વ્યાપેલા પરમાત્મા સાથે જેની સગાઇ થઇ જાય એજ સાચો જ્ઞાની !
૫. "તન કી જાણે મન કી જાણે જાણે ચીત્ત કી ચોરી : "ઉસકે આગે કયા છીપાઉ જિસકે હાથમે જીવન દોરી"
૬. એકે આતમ સકળ ઘટ યહ ગતિ જાને વોહિ સંત.
૭. અંદરની સાધના જ સાચી છે. બહાર ગમે તેટલું અજવાળું કરીએ તે શા કામનું ? અંદરનું અજવાળુ એટલે "આત્મજ્ઞાન"
૮. જ્ઞાન જ્ઞાન સબ કોઈ કરે, આત્મજ્ઞાન એ સાર આત્મજ્ઞાન સો પારસમણિ ઓર સબ જ્ઞાન પાષાણ.
૯. ચૌદ ઇન્દ્રીયો થકી આ દેહનું સંચાલન થાય છે. તેમાં મન રાજા છે. બુધ્ધિ પ્રધાન છે. તેથી જો એક વખત રાજા કબજામાં આવે તો બધાજ કબજે આવી જાય છે. માટે મનને સમજાવવું જોઇએ.
૧૦. મન કા કહા ન કીજીએ, મન જયાં ત્યાં લઇ જાય. મન એસા મારીયે ટુક ટુક હો જાય.
૧૧. વિરા બાહેર નહી રાખો તમો વારી, અંતરમુખ બની જુઓ વાત વિચારી !
૧૨. પરમાત્માએ આ મોંધા દેહમાં પાંચ તત્વોથી આ માનવ મંદિર બનેલ છે. આ મંદિરમાં પરમાત્માનો અંશ આત્માદેવ બીરાજેલ છે. તેને શોધવા માટે આપણા ઋષિ મુનિઓએ ગણી તપસ્યાઓ કરીને સિધ્ધ કરીને સિધ્ધ કરી બતાવ્યું છે. માટે જયાં સુધી આ દેહમાં ચેતન તત્વ છે ત્યાં સુધી આ દેહને મંદિર માનીને તેમાં બીરાજેલા આત્મદેવના દર્શન અને અનુભુતી કરીને પાવન થઇ જઇએ.
૧૩. આ માયા તો ડામરની કોઠી જેવી છે. તેમાં જે પડે તે દબાતો જાય, કોઇ મહા સમર્થ સંત મળે તોજ આનંદ અને સુખનો દરિયો બતાવી દે, માટે સંતને શરણે જઇ પોતાની જાત ઓળખી નિજાનંદની મસ્તીમાં રહેવું એજ સાચું સુખ, આનંદ અને મોક્ષનો માર્ગ છે. મનુષ્યે કરેલાં પાપ દોષનો પડદો આડો આવે છે એટલે કાંય સુંજતું નથી.
૧૪. હે અજ્ઞાની પામર જીવો, તમો માયા અને પ્રકૃતિના ચક્કરમાં જકડાઇને સ્વભાવને વશ થઇ

મનનાં ગુલામ બની ગયા છો. તેમાંથી છૂટવા માટે તમારે નામ સ્મરણ કરવું જરૂરી છે.

૧૫. તારા અંતઃકરણમાં શોધ કે તું કોણ છે ? માટે ટટાર બેસ અંતરમાં ધ્યાન લગાવ. દ્રષ્ટિ બંધ કર. શ્વાસની ગતિને પ્રથમ દિર્ઘકર. સુરતાને શબ્દ સાથે ભ્રુકુટિમાં લઈ જા પછી જો શું થાય છે આ જગતની વૈખરી વાણીથી પરમાત્મા નહીં દરશાય.

૧૬. આ કળી કાળમાંથી બચવું હોય તો સાચા સંતના શરણે જવું. સાચા સંતના લક્ષણ વર્તન ઓળખવા જોઈએ પછી જ તેની પાસેથી દીક્ષા લેવી.

૧૭. પરમાત્માએ મનુષ્યો માટે બધું જ બનાવ્યું છે. તોય મનુષ્ય પરમાત્માને ભુલી ગયો છે આવા ભુલા પડેલા જીવોને સંતો જાગૃત કરે છે. અને જનમ-મરણના ચક્કરમાંથી છોડાવે છે.

૧૮. હે સજજનો, મનુષ્ય જન્મ વારે વારે મળતો નથી જે દેવોને પણ દુર્લભ છે આપણો દરેક શ્વાસ અણમોલ છે માટે સાવધાન થવાની જરૂર છે.

૧૯. જ્ઞાની પુરૂષોએ પોતાના હૃદયમાં આત્માની પૂજા કરવી. તેને પત્થર, ધાતુ, લાકડાની મુર્તિની પૂજા કરવી નહી.

૨૦. ૐ શબ્દ આપમેળે ઉઠે છે અને તેનો નાદ શરીરની અંદર જ સંભળાય છે તે જ સાર શબ્દ છે.

૨૧. મોક્ષની ઈચ્છાવાળાએ બહારની જનોઈ છોડી દઈ જ્ઞાનરૂપી જનોઈ ધારણ કરવી.

૨૨. હે સજજનો શબ્દ ધનનો સંગ્રહ કરવો.

૨૩. વિષયો પાંચ છે-શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ, અને ગંધ-આ પાંચ વિષયની ધારા અલગ અલગ છે. શબ્દ વિષય કાનનો છે. સ્પર્શ વિષય ત્વચાનો છે. રૂપ વિષય આંખનો છે. રસ વિષય જીભનો છે. ગંધ વિષય નાકનો છે. આ પાંચ દરવાજેથી મન ઝેરનું ચૂસન કરે છે. ત્યાંથી મનઝેર પીતાં અટકાવવું જોઈએ, આ બધી ઈન્દ્રીઓના વિષય વાસનાનો પીનારો મન રૂપી મૃગલો છે તેને વિષયોથી રોકવો ચિતને ચેતનામાં જોડીને ચિદાત્માનું ચિંતવન કરવાથી, ધ્યાન કરવાથી અને નિત્યના અભ્યાસથી વાસનાઓ નિર્મૂળ થાય છે.

૨૪. હે અર્જુન યજ્ઞો કરી સ્વર્ગની આશા રાખે છે તે પુણ્ય નથી પણ પાપ છે, સ્વર્ગ ભોગવી તેને પાછા મૃત્યુલોકમાં આવવું પડે છે. જેનાથી જન્મ મરણનો ફેરો ટળતો નથી.

૨૫. દેવને પૂજવાવાળા દેવોને પામે છે. ભૂતને પુજવા વાળાને ભુતને પામે છે. પિતૃઓને પુજવાવાળા પિત્રુઓને પામે છે. અને મને પુજવાવાળા મને પામે છે. ગુરુના મંત્રથી મારી પ્રાપ્તી થાય છે.

૨૬. અનેક દેવને પુજવાવાળો ગમે તેટલી વિધ્યા પ્રાપ્ત કરે પણ આત્મજ્ઞાન વિના બધું જ વ્યર્થ છે.

૨૭. આ શરીર અને આત્માનાં અંતરને સમજવા માટે મુમુક્ષુઓએ સંતોના ઘરના ઉમરા ઘસી નાખવા પડે છે.

૨૮. જ્ઞાની પુરૂષોને અંતિમ વેળાએ સૂચના થાય છે અને યોગી પુરૂષો આષ્ટાંગ યોગ વડે જે ગતિને પામે છે તેવી ગતિ કર્મકાંડવાળા પામતા નથી.



૨૯. પ્રતિમાને જે ભજે છે તે મુર્ખાઈથી ભસ્મમાં ઘી હોમે છે.

૩૦. જે મનુષ્ય જન્મ ધરીને ભગવાનની ભકતી કરતો નથી તે જીવતો હોવા છતાં પણ મડદા સમાન છે.

૩૧. કર્મકાંડી આત્મત્વ જાણતા નથી અને હૃદયમાં રહેલા મને પણ જાણતા નથી.

૩૨. પોતે પોતામાં સંતાયો છે. પોતાના ધ્વારા જ સંતાયો છે અને પોતાને જ શોધતો હતો અને પોતાનામાં જ શોધતો હતો આજ સાચુ જ્ઞાન.

૩૩. તું પોતે કર્તા છે. બંધન કે મોક્ષ પર તારો અધિકાર છે તેથી કયા માર્ગે ચાલવું તે પોતાની હાથની વાત છે.

૩૪. બાવનથી બારો એટલે જે દેખાય છે તેનાથી બારો તેનું નામ ચેતન પરિબ્રહ્મ,જે લક્ષમાં ના આવે તેવો જેનું નામ નિગુર્ણ નિરાકાર (આદ્ય નારાયણ) થી સંબોધાય છે તે.

૩૫. આ સંસાર એક તત્વ છે. વિવિધ તપથી એ તપે છે તેમાં જીવાત્મા રૂપી દાણાઓ આવીને પડે છે. તેમાં અમુક દાણાંઓ છલાંગ મારી નીકળી જાય છે. તેમ સંત મહાત્માઓ સંસારની અસારતા જાણી કૂદી જાય છે. (બહાર નીકળી જાય છે) અમુક જીવાત્માઓ ફૂટતા નથી તે દાણા ન તો વાવણી કામ આવે છે ન તો ખાવામાં તેવા જીવોનો ફેરો નિષ્ફળ જાય છે.

**સાખીઓ :-**

– ચાર વેદ સે ભેદ જ ન્યારા, બાવન અક્ષરસે બારા, ,
અર્ધ અક્ષરથી આપ આલેખા, ત્યાં પોંચે સંત પ્યારા.
– તિર્થ ત્રિવેણીમાં નિશદિન નાહીએ, જપીએ અજંપા જાપ,
પાંચે પવિત્ર કિજીએ, તો કુળનો થાય વિસ્તાર.
– જીવન નૌકા નામની, ઉતર્યા કંઈ ભવપારજી,
તન મન નિર્ગુણ નામનાં ચડે ચોગણો રંગ.
– શબ્દ બાણ જેને વાગીયાં તેની પીડા જાણે વિરલા કોઈ,
અખંડ અવિચળ આત્મા. પુરણ બ્રહ્મ પ્રકાશ.
– સચરાચરમાં શોધી રહ્યો પ્રગટ પોતાની માંચ,
જાપ જપે નિજનામનો, શ્વાસ ઉશ્વાસના અજંપાએ.
– આત્મા, સો પરમાત્મા, જુદે રહે બહુ કાળ, સુંદર મેળા કર લીયા, સદગુરુ મિલા દલાલ.
– સમ દમ સાદાન સાધી, સોહમ ધરવું નિજનામ,
"રામદાસ" નિજમન સમજલે. હરીગુરૂ કા અમે બાલકા.
– ઢાંકયો પાવક ધુમશે, ઢાંકયો વાદળ સૂર,
માયાએ ઢાંકયો આત્મા-વસ્તુ રહી ગઈ દુર.
– છે છતી વસ્તુ દેખે નહિ જીવ તું જોને અજ્ઞાન,
માયા પડદો મધ્યે પડયો, ભૂલભૂલવણીનું ભાન.

# ગુરૂ મહારાજની અમૃતવાણી



- એજ પુરૂષાર્થન કરવું રે, ઓળખજે ચેતન નામી.
  એ ઓળખાણે બ્રહ્મ જણાવો, જે અમૂલ્ય રત્નની ખાણ.
- આત્મા આવ્યો આ દેહમાં તે તો પરદેશી જાણવો
  જીવતુ ઓળખી લે જે તે મોરારી.
- ચિત્ત નિર્મળ રાખજે, અંતર એક જ નામ,
  સબ ઘટ સરખા જાણજે, ભવતારણ ભગવાન
- નામે તે ઓળખાણો રે, ઇશ્વર રૂપે સહી,
  ખાકી ખેલે આપ અકેલા લગી શુન શિખર કી ચટકી.
- અનુપમ આપ આલેખ, અવિચળ કરનહાર સબ જહાના,
  અંતર આપ એક હી બીરાજે, હરિ ગુરૂ શબ્દ પરમાનારે.
- ત્રીવેણી તીર્થ અજબ હૈ ઘટમાં, કાહે ફીરો વેરાના,
  મહાવાક્યનો ભેદ પીછાણી લો, સાહેબના નામ રે.
- વેદ પઢી પઢી અર્થના સીજે, જબ લગ અંતર નહિ જાના
  પરિબ્રહ્મ આપ ઘટોઘટ બોલે,
- મુજ ઘટ શાહા મહેમાન તેત્રીસ કોટી દેવ મુજ ઘર આવે
  તોહી નિરંજન આપ અવિનાશી, રખલે સોહી નિશાના
- નિર્ગુન આપે અલખ અવિનાશી બતાવે ગુરૂ સાહેબા
  માન મમતા તજકર રહેના, સમરલે સાહેબ ''ખાકી'' અકેલા
- ઉલટા સુલટા આમળો, સોહમ્ સાથે જોડ
  ''ખાકી'' ખોલી જોને તારૂ આપ બાહેર કેમ ભટકે છે.
- અભયપદને લેવું રે , આ ભયપદને મૂકી.
  આત્મા ઓળખવો રે, માયાને મૂકી
- મૃગ કસ્તુરી વન વન ભટકે, ભેદ કસ્તુરીકા ના જાના,
  એસા તુજ મે સાહેબ બિરાજે, મેરમ ગુરુસે લો ધ્યાન રે.
- લગી મેં તો સુર્તા દોર કી નટડી, બાંધુ મે તો પંચ ભૂત પકડી.
  ઈંગલા પીંગલા કે બાંસ બનાયે, ઉપર નાખી સુર્તાકી રસડી
- અહં બ્રહ્માસ્મિસે ફુંક બજાઇ રે, શ્વાસ સુરનાઇ પકડી
  ચોટ હમારી ગગન મંડળ મે, બ્રહ્મા મુરત વહાં દરશી.
- એક જ સાહેબ રમત ગણેરી, જહાં તહાં ભરપુર,
  મૂરખ મન ચેતીના શકયો, તેથી પડીયો દૂર.

◆ જયાં ત્યાં રૂપ જ તેનું, જયોતિ સમ ભરપુર.
 વિચિત્ર તેથી ના સૂજે, સબ ઘટ તેનું નુર.

◆ સ્થૂળ નેત્રથી દૂર રહે છે રે, નિજ રૂપ તેજ તારૂ ભારી.
ચેતનને પરદેશી જાણવો, જીવ તું ઓળખી લે જે તેછે મોરારી.

◆ આઠે પહોર જો સંગમે રહેવે, સેવાના જાને તીનકી,
મૂરખ બ્રહ્મ ફિરા ભુલાના, કાહે મરો ભટકી.

◆ ત્રિવેણી સંગમ આગેરો મૂકી, આગળ વાટ જ લીધી,
ત્રણ કોસ પર ધામ અનુપમ, ત્યાં સુર્તા એ સ્વરાજ દીઠું એથીઃ
કહીએ ત્યાં સુર્તાનું બળ અટકે, વાદયો ત્યાંથી જયોત, નિહાળી.

◆ મન થર કરવું ચિત્ત ત્યાં ધરવું, સુર્તા ત્રિવેણી માંહે,
મન મારીને મેદો કરવો, સુરતા શલ્યા માંય.

◆ શુન શિખર સુર્તા ધરો, કમાન કર્ડી તાણ,
દમમાં એ તે દમ ભરો, ઝરમર તાએ બાણ

◆ ચેત ચેત મૂરખ અભાગી, કર સેવા ભગવત કી,
ભાવ ભજન હૃદયે ધરલે, સુરતા એક અનહદ કી.

◆ ઘટ ઘટ એક અવિચલ, નિશદિન વસી રહ્યો દિલ જાનારે ભાઇ,
સકળ વ્યાપક સબ ઘટ બોલે, બોલન ચાલન ન્યારો રે.

◆ બંકનાળ મુકામહી બના હે, એકા દશ ફિર આયા,
મેહલ ઝલકે માંહે સુનકા અનહદ નાદ સુનાયા.

◆ દવાદશ ચંદ્રકા તો દેખા તમાસા, કમલ એક નજર આયા,
એક હી પાંખડી ઉસકી કહીએ, તામે ઠાઠ રચાયા.

◆ ગજબ તમાસા અજબ નગરકા સતગોરને સમજાયા,
પ્રેમ પંખી પર સવાર કર કે, સૂનશિખર પર ચડવાયા.

◆ અનુભવી સદગુરૂ પાયા જબહી, તો સાહેબ બતાયા પકડી,
લગી મોકુ સાહેબ સમરનકી ચટકી, રાખે વોહ પાંચ ચોર પકડી

◆ જેને લગ્ની સાહેબ શુ લગી રે તેને હૃદયે પ્રેમ જયોત જાગી રે,
તેની ભ્રમણા શરવે ભાગી રે, એણે માયા જંજાળ ઝટ ત્યાગી રે.

◆ ઘટ તિરથ મહાતમ મોટું, નુર વર્ષે ત્યાં ઝરા ઝરી,
પાપનું પ્રાશ્ચિત આ તિરથમાં, કરી લે મનવા જરા જરી.

◆ ઘટ તિરથમાં પ્રભુ પધાર્યા, મુનીવર આવો ઉમંગ ધરી,
તે મહા તિરથ આ જુગમાં જાણો, વિવેક વેદનો જુઓ જરી



◆ નામે પાતક ઉતરે, નામે નાશે રોગ,
નામ સમોવડ કોઇ નથી. તપ તિરથ વ્રત યોગ.

# આ દેહમાં પરમાત્માની અનુભૂતિ....

૧. રંગ રંગાઓ દિલમાં, કાહે ફિરો વનવાસ. ઘટમાં તિરથ શોધીએ, તો પીયુજી તેરે પાસ.

૨. ઘટમાં તિરથ મોક્ષનાં, ઘટમાં ધર્મનાં દ્વાર.

૩. છોડીને ભ્રમ તમે બ્રહ્મને પીછાણો, ખોજો અંતર ઘટ તોરા રે.

૪. અંતર દ્રષ્ટિ જુઓ શ્યામ, બહાર દ્રષ્ટિ કરે વિરા સરેના કામ.

૫. ઘટ ઘટ હરિ વસી રહ્યો, તમે લેજો જોઇ,
દેહ થકી અળગો ન ટળે, એમ સદગુરૂ કહે છે વાણ.

૬. સાચું ને પાક છે સાહેબનું નામ, સાહેબના નામનું નિત્ય સ્મરણ કરીએ
તેને દુર ન દેખો એ દિલમાં વસે જેમ ચંપા ફુલમાં વાસ.

૭. દિલ કયા દેખતે હે દૂર હૃદયમાં ઘણી છે હાજરા હજૂર.

૮. ઘટમાં તિરથ સન્મુખા, ઘટમાં ધર્મનાં દ્વાર,
ઘટમાં ધર્મ કમાઇએ, બાહેરે ફરે સો ગમાર.

૯. ઘટ તિરથનું મહાતમ મોટું નૂર વર્ષે ત્યાં ઝરા ઝરી.

૧૦. જે જીવો હું-મારૂ, કર્મકાંન્ડો, સુખદુઃખ એવા અજ્ઞાને વળગ્યા છે તેને મોક્ષ નથી, જેને આ દેહમાં જ શોધ્યો છે તેને મોક્ષ પદારથ મળ્યો છે.

૧૧. તમારામાં બઠેલા આદ્યનરને ઓળખો તેની અનુભૂતી કરી મુકત થાઓ. બીજા બધા માર્ગો અધોગતીના છે.

૧૨. પીહુ દેખો તો તમારી પાસે છે, જે બીજે વતાડે તે બાજીગર ઠગારા માનવા

૧૩. આ દેહમાં ચેતન તત્વ છે ત્યાં સુધી આ દેહને મંદિર માનીને તેમાં બેઠેલા આત્મદેવનાં દર્શન કરી પાવન થવું જોઇએ.

૧૪. ઘટે બ્રહ્મા ઘટે વિષ્ણુ ઘટે દેવ મહેશ્વર, ઘટે સાક્ષાત પરિબ્રહ્મ.

૧૫. સંતો ભાઇ ખોજૂરે કરીલો દિલડાનીમાંય, માહેલાની વાતું રે.

૧૬. હે તારા ઘટમાં ગોવિંદ બોલે તારા ઘટમાં નારાયણ બોલે, રે જીવલડા...

૧૭. આરીશામાં જેમ પ્રકાશ છે, તેમ રેવાની ભીતર તુજમાં જાણ.

૧૮. નાભિ કમળથી દમ ઉઠત હે, સ્મરણ શ્વાસ ઉશ્વાસ રે,
શિવ શકિતકા મેળા કરના બંકનાળસે રસ પીના રે.



૧૯. ભાઇ રે પિયુ પિયુ કીજીએ, અને પિયુ વસે ઘટની માંહે.

૨૦. અહી કુછ લોઢો પિહુ પાસે માગો, કહે ઇમામશાહ તમે રૂદીયામાં જાગો.

# દેહમાં વસતો આત્મા થકી જીવમુક્તિ

૧. હે ! ભાભારામ માટી પત્થર ધાતુ કે બહારની તમામ પુજાઓ મનુષ્યને ફરી જન્મ આપવા વાળી છે. માટે મોક્ષ મુકતી માટે તેવી બહારની પુજાઓ છોડી તારામાં વસતા આત્મની પુજા કર.

૨. આત્મા જ ઈશ્વર છે તેમ જાણી તેની પૂજા કર.

૩. અભયપદને લેવું રે આ ભય પદને મુકી, આત્માને ઓળખવો રે આ માયા ને મુકી.

૪. મૃગ કસ્તૂરી વન વન ભટકે ભેદ કસ્તુરીકા ના જાના,
ઐસા તુજમે સાહેબ બીરાજે. મેરમ ગુરૂસે લા ધ્યાના.

૫. આઠેં પહોર સંધમે રેહવે, સેવા ના જાણે તીનકી,
મુરખ ભ્રમમેં ફિરા ભુલાના, કાહે મરો ભટકી

૬. જ્ઞાન જ્ઞાન સબ કોઈ કહે, આત્મજ્ઞાન એ સાર.
આત્મજ્ઞાન સો પારસમણિ, ઓર સબ જ્ઞાન પાષણ

૭. તત્વને જાણ્યા વિના તિરથ, વ્રત, તપ, જગન, યોગ, ધરમ, કરમ એ સર્વે મનના કરતુત છે.

૮. સર્વ શાસ્ત્ર કેરો યે હૈ ભેદ. ચેતન પુરૂષ આત્મા તે ઉત્તમ દેવ.

૯. ફળ તજી આત્માનું સ્મરણ કરીએ. કૈવલ બ્રહ્મજ્ઞાન હૃદયમાં ધરીએ.

૧૦. સઘળે જાણો આતમરામ, મુનિવર તે છે તત્વજ્ઞાન

૧૧. આત્મા તે સર્વેનો અંતર્યામી. સબઘટ સરખો એક જ સ્વામી.

૧૨. અનેક પ્રકારે ભકિત કરીએ, પણ આત્મજ્ઞાન વિના અર્થ નહી સરે.

૧૩. બ્રહ્મજ્ઞાને જેની ભકિત લહી. અંતરમાં તેને મુકિત સહી

૧૪. આતમરામને તમે અવિગત સેવો. સર્વહી ભૂત નિવાસી હો.

૧૫. આત્મા પુજ્યા તેને સારા પુજયા. પુજસો તો પામસો સોહી.

૧૬. આત્માને ઓળખ્યા વિના રે. ભવના ફેરા નહી તો મટે રે જી.

૧૭. તું તો છે આતમરામ. ખબર વિના ખોળતો રે.

૧૮. મુંડન મુડાવે, જટા વધારે, ભભૂત લગાવે, તીર્થયાત્રા કરે, કર્મકાન્ડો કરે શું થયું આ પ્રપંચ છે પેટ ભરવા તણા જયાં સુધી આત્મ તત્વને જાણ્યું નહી. ત્યાં લગી સાધનાઓ સર્વ જૂઠી.

૧૯. તિલક કરતાં ત્રેપન ગયાં. જપ માળાનાં નાકાં ગયાં,
કથા સુણી સુણી ફૂટયા કાન તોય અખા ન થયું બ્રહ્મજ્ઞાન.



૨૦. બોલે તે બીજો નહીં તેજ પરમાત્મા પોતે,
અબુધ અજ્ઞાની લોકો જયાં ત્યાં દેવ મંદિરોમાં ગોતે.

# આત્માની આ દેહમાં કેમ અનુભૂતી કરવી ?

૧. પ્રેમ ભકિત હૃદયે વસે, અંતર નેહ લગાય,
શ્વાસે-ઉશ્વાસે આરાધીએ તો કાને સૂર્તા ન જાય.

૨. નાભિ કમળશે નેહ લગાઓ, નુરત સુરત મજબુત,
શ્વાસે-ઉશ્વાસે શબ્દને પકડો તો મીટે જન્મકી ભુલ

૩. મહાવાકય એ વેદનો ૐ 'સોહમ' એ સાર,
જાપ જપો એ ભેદનો તો ઉતરો ભવપાર.

૪. ઉલટા સુલટા આંબળો 'સોહમ' સાથે જોડ.

૫. ઓહમ સોહમ સમરીયે. ધરતી પર પાઉજો ભરીયે.

૬. ૐ શબ્દ આપ મેળે ઉઠે છે તે શરીરની અંદર સંભળાય છે તે સાર શબ્દ છે.

૭. શ્વાસકી કર સમરણી, અજંપા કા કર જાપ કરકા મણકા છોડ દે,
મનકા મણકા ફેર જામે ન આવે મેર સુમેર

૮. આ કાયામાં નાભિ કમળે ચંન્દ્ર, હૃદયે સુર્ય અને શ્વાસ ઉશ્વાસ અલખધણીનો વાસ છે.

૯. 'સોહમ' મંત્ર મોક્ષ મુકતીનો છે. તે થકી જીવની મુકિત થાય છે.

૧૦. અનહદ નાદથી શબ્દ-શબ્દથી ધ્વનિ-ધ્વનિથી જયોત દેખાય.
તે જયોતમાં મન પરોવાય ત્યારે મન મરે અને ત્યારે પરમ પદને પમાય.

૧૧. અહંકારને મેલી ઓમકારને જાણો તો સહેજે 'સોહમ' કાર થશે અને 'સોહમ' કાર વિના બધું સાધન કાચું છે.

૧૨. પ્રત્યેક્ષ આપણી કાયા છે ગોળી તેમાં ગોર નર છે રવૈયો.
જો દમે દમે દેહ વલોવીએ તો શાહ માખાણ નયણે આવે રે. (ગોરનાર એટલે શ્વાસ ઉશ્વાસ)

૧૩. નાભિરે કમળનીંરે માંય, 'સોહમ'શબ્દ ઉલટે રે,
ત્યાં હંસો જપે છે જાપ, તાર એનો નવ તૂટે રે.

૧૪. એ જપો અજંપા જાપને જગત જપે ઈ જાપ ને,
સ્નેહની સાંકળે બાંધો તો અલખ બોલે આપમાં.

૧૫. 'ઓહમ' અઢાર જયોત જો જો-'સોહમ'સૂર્તા લગાઓજી.

# 'આત્મજ્ઞાન' સતપંથ શાસ્ત્રમાંથી



**૧. ભારતના સંતોએ ધર્મના બે રસ્તા બતાવેલ છે.**

૧. **સાત્વીક જીવન માટે કર્મકાંડ માર્ગ :-** આપણું વ્યવહારીક જીવન ચલાવવા માટે, આપણો સાંસ્કૃતિક વારસો જળવાઇ રહે માટે હોમ-હવન-યજ્ઞ-વ્રત ઉપવાસ-ધ્યાન-ધારણા-માર્ગ.

૨. **જીવાત્માને જન્મ મરણના ફેરામાંથી છૂટવાનો આધ્યાત્મીક માર્ગ :** આ લેખમાં આધ્યાત્મીક-આત્મજ્ઞાનના માર્ગની વાત છે. ભારતીય સંતો તેમજ સદગુરૂ ઇમામશાહજી એ તેમના સ્વ રચિત ગ્રંથો પદોમાં-તેમજ તેમના શિષ્યોને આપેલ ઉપદેશમાં આત્મજ્ઞાન ધ્વારા જીવાત્મા જન્મમરણથી કઇ રીતે છુટી શકે, મનને કઇ રીતે સ્થિર કરી શકાય, ત્રિગુણી માયાથી કઇ રીતે બચી શકાય. તે બતાવેલ છે.

**૨. 'આત્મજ્ઞાન' ધ્વારા આત્માને ઓળખવો.**

૧. પુરૂષાર્થ એકજ કરવું. ઓળખવો ચેતન નામી.
તે ઓળખાણે બ્રહ્મ આત્માને જાણવો, તેજ છે હિરા રત્નની ખાણ

૨. આત્મા આવ્યો આ દેહમાં, તેને પરદેશી જાણવો
જીવ તું ઓળખી લેજે. તે છે મોરારી. નામે તે ઓળખાણો ઇશ્વર રૂપે સહી

૩. ત્રીવેણી તિરથ અજબ હૈ ઘટમાં, કાહે ફીરો વેરાના.
મહાવાકયનો ભેદ પીછાણી લો, તે છે સાહેબનાં નામ રે.

૪. મૃગ કસ્તુરી વન વન ભટકે, ભેદ કસ્તુરીકા ના જાના.
એસા તુજમે સાહેબ બિરાજે, મેરમ ગુરૂસે લા ધ્યાના

૫. વેદ પઢી પઢી અરથના સિજે, જબલગ અંતર ઘટ નહીં જાના,
પરીબ્રહ્મ આપ ઘટો ઘટ બોલે, પ્રેમરસ પી હો મસ્તાના.

૬. અભય પદને લેવું રે ભયપદને મૂકી, આત્માને ઓળખવો આ માયા

૭. મનથર કરવું ચીત ત્યાં ધરવું, સુર્તા ત્રીવેણી માંય

૮. ચન્દ્ર-સૂર્ય-ગુરૂ એક રાશીમાં આવી પુષ્ય નક્ષત્રમાં પ્રવેશસે ત્યારે
સત્ય યુગનો પ્રારંભ થશે. (ડાબુ નસકોરૂ ચન્દ્ર, જમણું નસકોરૂ સૂર્ય અને ગુરૂ એટલે સુક્ષમણા નાડી એ ત્રાણે સમ એકરૂપ થઇ પુષ્ય નક્ષત્ર એટલે બ્રહ્મરંન્ધ્ર-દશમા ધ્વારે તેનો એક તાર થાય. બ્રહ્મરંન્ધ્રમાં આત્માનું સ્થાન છે. ત્યાં ઝંકાર થવાથી સત્ય ભાશસે એટલે સત્ય યુગનો પ્રારંભ થશે.)

૯. પથ્થર, સોનું, ધાતુ, વિ.ની પુજા ફરી જન્મ આપવા વાળી છે. માટે મોક્ષ મુકિત ઇચ્છનારે તેવી બહારની તમામ પૂજાઓ છોડી તું તારા આત્માની પૂજા કર.



૧૦. વળી આગળ કહ્યું છે કે આત્મા જ ઇશ્વર છે તેમ માની તેની પુજા કર.

૧૧. જીવાત્મા તે કૈવલ પરમાત્મા છે અને તે પરમાત્મા હું જ છું તેમ માની તેની પૂજા

આરાધના કર.



૧૨. ફળ તજી આત્માનું સ્મરણ કરીએ. કૈવલ બ્રહ્મજ્ઞાન હૃદયમાં ધરીએ.

૧૩. હરીઓ...હમ, શિવઓ...હમ, સો...હંમ, ઇ...શ્વર, ખુદ...આ, વિ. શબ્દો પોતાના આત્માને પરમાત્મારૂપ સમજાવે છે.

૧૪. જ્ઞાન-અજ્ઞાન સબકોઇ કહે, આત્મજ્ઞાન એ સાર.
આત્મજ્ઞાન તે પારસમણી ઓર સબ જ્ઞાન પાષાણ.

૧૫. તત્વનો વિચાર ઉત્તમ, શાસ્ત્રોનો વિચાર, મધ્યમ, મંત્રોની સાધના, અધમ-તિર્થોમાં ફરવું તે અધમમાંય અધમ છે.

૧૬. મુંડન મુડાવે શું થયું-જટા વધારે શું થયું-ભભુત લગાવે શું થયું તિર્થયાત્રા કરે શું થયું. આ પ્રપંચ છે, પેટ ભરવા તણા જ્યાં લગી આત્મ તત્વનેને જાણ્યું નહીં ત્યાં લગી સાધનાઓ સર્વે જૂઠી.

૧૭. તીલક કરતાં ત્રેપન ગયાં. જપમાળાનાં નાકા ગયાં, કથા સુણી સુણી ફૂટયા કાન તોય અખા ન આવ્યું બ્રહ્મજ્ઞાન.

૧૮. આત્મજ્ઞાને જ મન થર થાય. મુનિવર તે સિવાય નથી કોઇ ઉપાય.

૧૯. આત્માને ઓળખ્યા વિનારે ભવના ફેરા નહી તો મટે

૨૦. તું તો છે આતમરામ ખબર વિના ખોળતો, મૃગ ભૂલ્યો વન મોજાર

૨૧. તુંહી ગોર તુંહી નર, તુંહી અવિનાશી...

૨૨. તારા ઘટમાં ગોવિંદ બોલે, તેને બહાર સિદ ખોળે જીવલડા.

૨૩. બોલે એ બીજો નહીં, એ પરમાત્મા પોતે, અબુધ અજ્ઞાની લોકો દેવ મંદિરોમાં ગોતેરજ.

અનેક પ્રકાર ભકિતના કરીએ, પણ આત્મજ્ઞાન વિના તેનો અર્થ નહી સરે.

**૩. પ્રાર્થના-સ્મરણ દ્વારા જીવને જગાડવો.**

૧. જીવતું સ્મરણ કરી લે સદગુરૂ સાહેબનું. તારી જાય છે જુવાનીનું જોર.
અવસર આવો નહીં મળે.

૨. જીવ જોને અભાગિયા જાગી રે, ઉંઘ તને કેમ આવે ?

૩. જાગી જોને જીવલડા તું એકલો આવ્યો. એકલા જાવું.

૪. જાગો જાગો મુનીવર ભાઇ ગાફલ થઇને કયાં રે સુતાજી...

૫. જાગો લોકો મત સુઓ મત કરો નિદસે પ્યાર, જૈસા સપનો રૈનકો વૈસા હી સંસાર.

**૪. જાગીને આ માયાથી બચી છુટો.**

૧. કોનાં છોરૂને કોનાં વાછરૂ કોનાં માઇને બાપ, અંતકાળે જીવને જાવું એકલું...

૨. માયા ઐશી ડાકીની ખાયો સબ સંસાર, ન ખાયો કે જે રહ્યો નામકે આધાર.



૩. માયા દેખી જીવ જાણે પડીયો ઉંદર કુપમાં...

૪. ઢાંકદ્યો પાવક ધુમશે, ઢાંકયો વાદળ સૂર્ય, માયાએ ઢાંકયો આત્મા

૫. છે છતી વસ્તુ દેખે નહીં, જીવ શું તું જોને અજ્ઞાન.

માયા પડદો મધ્યે પડયો ભૂલ ભૂલાવાણીનું ભાન.

૬. હંસા જગમાં જીવવું થોડું, જાવું છે વેલું મોડું,
દિધેલો કોલ તે કેમ વિસાર્યો માયામાં પલટાણું.

**૫. મનને કાબુંમાં રાખવા વિષે :-**

૧. મન મારો તો મમતા મુઇ, ધર્મશાળામાં ન રહેવું સુઇ...

૨. મન મારીને મેદો કરવો, સુરતા શલ્યા માંય...

૩. મનકા કહા ન કિજીએ, મન જયાં ત્યાં લઈ જાય,
મનકો ઐસા મારીએ ટુક ટુક હો જાય.

૪. મનને કૃત્રીમ રીતે કબજે પ્રાણાયામના રીધમમાં મનને ગુંચાવવું, પણ આ રીતે મન જેટલો સમય પ્રાણાયામ ચાલ હશે તેટલો સમય મન કબજે રહેશે.

૫. મનને કબજે કરવાનો સાચો રસ્તો, હું અને મારૂ છોડીદો, કર્તા પ્રભુને સોંપી દો. તું કરે તે ખરૂ. જીવત મરીએ ભવજળ તરીયે. જીવતાં મૃતક હોઇશું રહો.

**૬. નામ સ્મરણ પર ભાર (મહિમા) :-**

૧. નામે પાતક ઉતરે નામે નાસે રોગ, નામ સમોવડું કાંય નથી તપ, તિર્થ, વ્રત, યોગ.

૨. નામ લિયા સબ લીયા સકળ શાસ્ત્રના ભેદ, બિના નામ નર્કે ગયા પઢકર ચારેવેદ.

૩. સાચું ને પાક છે સાહેબનું નામ, સાહેબના નામનું સ્મરણ કીજીએ.
દૂર ન દેખો એ દિલમાં વસે, જેમ ચંપા ફુલમાં વાસ.

૪. નાવ કિજે હરિના નામની...

૫. જે શ્વાસ જાય સાહેબના નામ વિના તે જાણો મુડદાલ.

૬. રામનું નામ એટલે આપણામાં રમણ કરી રહ્યો છે તે રામ, તેનું નામ

૭. નામ એટલે શ્વાસ-ઉશ્વાસ રૂપી હરદમ અજંપો ચાલી રહ્યો છે તે અને તેમાંથી જે ધ્વનિ આવી રહ્યો છે તે નામ.

**૭. અજંપાની રીતો અને અજંપાનું મહત્વ :-**

૧. ઉલટા સુલટા આમળો, સોહમ સાથે જોડ.

૨. ત્રિવેણી તિર્થ નાહીએ જપીયે અજંપા જાપ,
પાંચે પવિત્ર કીજીએ તો કુલના થાય નિસ્તાર.

૩. એ...જાપો અજંપા જાપને, જગતમાં જાપે ઇ જાપને,
સ્નેહની સાંકળે બાંધો તો અલખ બોલે આપમાં.

૪. અજંપા જાપનું રતન છે મોટું. ચારે યુગના ભલ્યા જીવની ભાંગશે ખોટું,

દાન, પુન ફળ્યા બહું ફળશે. પણ નહીં આવે અજંપા જાપની તોલે. તે અજંપો આપણા શરીરમાં શ્વાસ ઉશ્વાસ રૂપી ધમની ચાલી રહી છે. તે તેમાં શ્વાસ લેતી વખતે સો... અને છોડતી

વખતે..હમ્ નો ધ્વનિ તે અજંપો. અને તેમાં ધ્યાન ધરવું.



૫. તે માટે રીત બતાવી છે કે :- નાભી કમળશે સ્નેહ લગાવો,નુરત સુરત મજબુત શ્વાસ ઉશ્વાસે શબ્દને પકડો તો મીટે જન્મકી ભૂલ.

(આપણી સુરતા નિજ સ્વરૂપમાં લગાવી શ્વાસ ઉશ્વાસે જે શબ્દ (સોહમ્) થઈ રહ્યો છે તેમાં ધ્યાન લગાવવું.)

૬. ઓહમ સોહમ્ સમરીયે, ધરતી પર પાઉ જો ભરીએ.

૭. સંતો ભાઈ ખોજુરે કરીલો દિલડાનીમાંય, માયલાની વાતું રે.
જેને લાગ્યાં શબ્દના બાણ, ગાયલ થઈ ગુણ ગાતોરે.
નાભિ રે કમળની રે માંય, સોહમ શબ્દ ઉલટે રે.
ત્યાં હંસો જપે છે અજંપો જાપ તાર એનો નવ ટૂટે રે.

૮. શ્વાસકીં કર સમરણી અજંપાકા કર જાપ.
કરકા મણકા છોડ દે મનકા મણકા ફેર જામે ના આવે મેર સુમેર.

૯. પ્રત્યેક આપણી કાયા છે ગોળી ગોર નર છે રવૈયો.
દમે દમે વલોવીએ તો શાહ માંખણ નયણે દેખાય. (ગોર નર એટલે શ્વાસ-ઉશ્વાસ)

૧૦. નાભી કમળે ચંદ્ર હૃદયમાં સુર્ય અને શ્વાસ ઉશ્વાસમાં અલખ ધણીનો વાસ છે.

૧૧. સોહમ્ મંત્ર મોક્ષ મુકિતનો છે. તે થકી જીવની મુકિત થાય છે.

૧૨. અનહદ નાદથી શબ્દ-શબ્દથી ધ્વનિ-ધ્વનિથી જયોત દેખાય
અને તેમાં મન પરોવાય તેથી મન મરે અને પરમ પદને પમાય.

**૮. આત્માની અનુભૂતિ :-** આત્માની ઝાંખી એવા માનવીને થાય છે કે ઈન્દ્રીયોના વિષયોમાં આશકિત ના હોય. જગતની મોહ માયાઈચ્છાઓમાં ફસાયેલ નહોય. પ્રભુકર્તાભાવ હોય. મારૂ-તારૂના હોય. સમભાવ હોય. રાગ દ્વેષના હોય તેવા ભકિતભાવવાળા માનવીને આત્માની અનુભૂતિ થઈ શકે છે.

૧. ધ્યાન અવસ્થામાં જયોતિનાં દર્શન થાય. ૨. મધુર અમિરસના ઘુટ આવે.
૩. જુદા જુદા સંગીતમય અવાજો અનુભવાય. ૪. જુદા જુદા રંગો દ્રશ્યમાન થાય.
૫. સતત આનંદનો અનુભવ થાય.

**સુવાકયો**

- **તમારા જીવનની સફળતા તો કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, અહંકાર વગેરે અવિદ્યાના કુસંસ્કારોને નષ્ટ કરવામાં જ રહેલી છે. સમસ્ત દુઃખોથી છૂટવાનો આ જ શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે.**
- **જયાં સુધી તમે સંસારનાં સુખોની પાછળ છુપાયેલાં દુઃખોને સમજી નહિ લો, ત્યાં સુધી વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન નહિ થાય. વૈરાગ્ય વિના ચંચળ મન એકાગ્ર નહિ થાય, એકાગ્રતા વિના સમાધિ નહિ થાય, અને અજ્ઞાનનો નાશ થયા વિના સમસ્ત દુઃખોની સમાપ્તિ અને પૂર્ણ તથા સ્થાયી સુખ (મુકિત) ની પ્રાપ્તી નહિ થાય.**

 'રાધાસ્વામી'માંથી સાભાર... 



# "સંતમાર્ગ"

**સંત માર્ગ :** આ દુનિયાને જે આપણે હરતી-ફરતી જોઈએ છીએ, એ બધું આપમેળે પેદા થયું નથી. એની રચના કરનાર જરૂર કોઈક તો છે જ. કોણ છે ? એ એક પરમાત્મા છે, જેના પ્રેમ અને ભકિતવશ થઈ આપણે તેના અનેક નામ રાખ્યા છે. અહીં જે બધું નજરે દેખાય છે તે બધાની રચના એક પરમાત્માએ કરી છે. આપણો આત્મા એ પરમાત્માનો અંશ છે. આત્માની અંદર એ પરમાત્મા છે અને પરમાત્માની અંદર આ આત્મા છે. ઉદાહરણ તરીકે વડનું વૃક્ષ કેટલું મોટું હોય છે, જ્યારે તેનું બીજ કેટલું નાનું હોય છે. એ નાનકડા બીજમાં આવડું મોટું વડનું વૃક્ષ છે અને વૃક્ષની અંદર એનું આટલું નાનકડું બીજ છે. આપણા પોતાની અંદર આત્મા છે અને જે પરમાત્માને આપણે શોધીએ છીએ એ આપણા આત્માની અંદર જ છે.

**કર્મનો સિધ્ધાંત :-** આપણે પરમાત્માથી વિખૂટા પડીને આ માયાની જાળમાં ગુંચવાઈ ગયા છીએ. અહીં આવીને આપણા આત્માએ મનનો સાથ લીધો આપણું મન ઈન્દ્રીયોના ભોગો, વિષયો, વિકારો, શરાબ, માંસ અને દુનિયાના પ્રપંચોનું રસિયું છે અને મન જે જે કર્મ કરે છે તેનું ફળ સાથે સાથે, આત્માને પણ ભોગવવું પડે છે, કારણ કે મન અને આત્માની ગાંઠ બંધાયેલી છે. આ દુનિયામાં આવીને આપણે જે જે સારાં કે ખરાબ કર્મ કરીએ છીએ બધાનું ફળ આપણે હંમેશા ભોગવવું પડે છે. 'મનુષ્ય જેવું વાવે છે, તેવું લણે છે.' કર્મ ભલે સારાં હોય કે નરસાં, દરેક કર્મનું પરિણામ અથવા ફળ ભોગવવા માટે દેહના બંધનમાં આવવું પડે છે જો પવિત્ર કર્મ કરીશું તો સ્વર્ગ કે વૈકુંઠમાં પહોંચી જઈશુ, એ ભોગવ્યા પછી આપણે ચોરાસીના જેલખાનામાં ફરી આવવું પડશે. જો ખરાબ કર્મ કરીશું, તો તો ચોરાસીનું ચક્કર અને નરક હંમેશા તૈયાર જ હોય છે. ગમે તે યોનિની ખાત્રી કરો કોઈપણ યોનિમાં કેવળ દુઃખ અને મુસીબતો જ નજરે પડે છે પણ બારીકાઈથી જોઈ લઈએ તો આપણે દરરોજ કેટલાં દુઃખો અને કેટલી મુસીબતો વેઠીએ છીએ. સંસારમાં ચોતરફ જ નજર નાંખીને જોઈએ તો, કેવળ દુઃખ અને મુસીબતો જ નજરે પડે છે જો મનુષ્યના અવતારમાં આવીને પણ આપણને સુખ-શાંતિ મળી શકતી નથી તો પછી એ બીજી કઈ યોનિમાં મેળવી શકીશું ? આ દુનિયામાં કદી પણ કોઈને કાયમી સુખ-શાંતિ મળી શકતી નથી કારણ કે આ દુનિયા સુખ-દુઃખનું ઘર છે, પાપ અને પુણ્યની નગરી છે. આપણે આપણા પાપ પુણ્યોના કારણે અહીં આવીને સુખ-દુઃખ ભોગવીએ છીએ. દુનિયામાં સારી રીતે તપાસ કરીને જોઈલો, કોઈ માણસ એવો નહિ મળે કે જેને આ દેહમાં ફક્ત સુખ જ મળ્યું હોય અને કદી પણ દુઃખનો સામનો ન કરવો પડયો હોય. દુઃખ ભોગવવા પડે છે તે આપણા પાછલા જન્મોના પાપનાં ફળ છે. પાપ અને પુણ્યના યોગથી જ મનુષ્યનો અવતાર મળે છે.

જેમાં આવી આપણે પાપ-પુણ્યના કર્મોનો હિસાબ ચુકવીએ છીએ. જ્યાં સુધી આપણો આત્મા પાછો ફરીને પરમાત્માને ન મળે, ત્યાં સુધી આપણે શરીરનાં બંધનો અને સંસારનાં દુઃખોથી છુટકારો મેળવી શકતા નથી.

**આત્મા અને પરમાત્મા :-** આપણો આત્મા સ્ત્રી છે અને પરમાત્મા એનાં પતિ છે. આ આત્મારૂપી સ્ત્રી પરમાત્મારૂપી પતિના ચરણોમાં પહોંચીને જ સુખી થઇ શકે. જેઓ પાછા પોતાના મૂળ (અસલી) ઘેર પહોંચી જાય છે તેઓ કાયમને માટે સુખ અને શાંતિ પ્રાપ્ત કરી લે છે. રામકૃષ્ણ પરમહંસ આત્મા અને પરમાત્માના સંબંધને માતા અને પુત્રના સંબંધ તરીકે વર્ણવે છે. જ્યાં સુધી બાળક પોતાની જાતને માતાના આશરે છોડી દે છે, ત્યાં સુધી તેને કંઇ પણ ચિંતા રહેતી નથી. ઇસુ ખ્રિસ્તે આ સંબંધને પિતા અને પુત્રના સંબંધ તરીકે બતાવ્યો છે, કારણ કે પુત્રના માથે બાપની છત્રછાયા હોય ત્યાં સુધી તેને કંઇ દુઃખ કે ચિંતા નથી. મતલબ એ જ કે આત્મા, પરમાત્માને મેળવીને જ સુખ-શાંતિ મેળવી શકે છે.

**સંસારની અવસ્થા :-** સહજોબાઇ કહે છે : ધન્વન્તે સબ હી દુઃખી, નિર્ધને હૈ દુઃખરૂપ, રૂપ નાનક સાહેબ સમજાવે છે : નાનક દુખીયા સબ સંસાર સર્વ સંતો કહે છે કે સંસારના જીવો પોતપોતાને સ્થાને દુઃખ અને મુસીબતોથી ઘેરાઇ ગયા છે. અસલી સુખ-શાંતિ તેમને જ છે. કે જેમણે માલિકની ભકિત અને પ્રેમનો આશરો લીધો છે. આપણે દુનિયાના જીવો પરમાત્માને ભૂલી ગયા છીએ. આપણે તેની શોધ કરતા નથી એની ભકિત તરફ આપણો ખ્યાલ જ નથી. ઉલટું દુનિયાના ચહેરાઓ અને પદાર્થોમાં સુખ-શાંતિ શોધવા પ્ર ત્ન કરીએ છીએ આપણે જેટલા પરમાત્માને ભૂલીને સુખ-શાંતિ શોધી રહ્યા છીએ તેટલા જ વધુ દુઃખી થતા જઇએ છીએ, કારણ કે જે ચહેરા અને પદાર્થોમાં આપણે સુખ શોધીએ છીએ તે બધી વસ્તુઓ અસ્થાયી અને નાશવંત છે. આ દુનિયામાં આપણે કદીપણ સુખ અને શાંતિ પ્રાપ્ત કરી શકતા નથી જે થોડું સુખ દેખાય છે તે પણ વખત બદલાતા દુઃખમાં પરિણમે છે. મહાત્માઓ આપણને પોતાના અનુભવથી સમજાવે છે કે જયા સુધી આપણો આત્મા પરમાત્માની સાથે મેળાપ કરી શકતો નથી. ત્યાં સુધી આપણે સુખ અને શાંતિ મેળવી શકતા નથી. આપણે સંસારી જીવો કાઇને કોઇ મોહ-પ્યારમાં સપડાયેલા છીએ. માલિકની ભકિત અને પ્યાર જ આપણને પાછા ફરીને પરમાત્મા સાથે મેળાપ કરાવે છે.

**પરમાત્મા એક છે :-** બધા મહાત્માઓનો એ જ અનુભવ છે કે જે પરમાત્માને આપણે મળવું છે તે એક છે એવું નથી કે હિંદુઓનો પરમાત્મા કોઇ જુદો અને શીખો અથવા ખ્રિસ્તીઓનો કોઇ જુદો છે. બધાં મનુષ્ય એક જ પ્રવાહમાંથી પેદા થયાં છે, એટલે એક બીજાના ભાઇછે. દુનિયામાં જેટલા જીવ આપણે જોઇએ છીએ તે દરેકને પેદા કરવાવાળા એક જ પરમાત્મા છે. સકળ સંસારને જીવન દેનાર એક જ દાતા છે અને તે કાયમથી સાચો છે.

અનુભવ દ્વારા મને પોતાની અંદર એક એવી સત્તા કે શકિત મળી કે જે સૃષ્ટિના યુગોની આદિથી સાચી (સત્ય) જ ચાલી આવે છે. અર્થાત્, તે કદી નાશ કે ફના થતી નથી. તે એક પરમાત્મા છે. એ માલિકના સિવાય આપણે જે કંઈ પણ આંખથી જોઈએ છીએ એ બધું નષ્ટ અને ફના થઈ જવાનું છે અહીં કોઈપણ ચીજ કાયમી નથી. આપણું શરીર પણ નાશવંત છે. દુનિયામાં પરમાત્મા સિવાય કોઈપણ ચીજ આપણી દોસ્તીને લાયક નથી. કારણ કે એ પરમાત્મા સિવાય દરેક ચીજ નાશવંત છે ફકત એક પરમાત્મા જ છે જેઓ સનાતન છે. જે મનુષ્યદેહ ધારણ કરીને પરમાત્માના શબ્દ અથવા નામને પોતાના મનમાં દ્રઢ કરી લે છે. ઉઠતાં-બેસતાં શબ્દની કમાઈમાં જ રચ્યો-પચ્યો રહે છે. તે માણસ સૌથી મહાન છે. કારણ કે તે મૃત્યુ પછી સાચા પરમાત્મામાં સમાઈ જશે.

**પરમાત્મા આપણી અંદર છે :-** દરેક મહાત્મા આપણને તેમના પોતાના અનુભવથી સમજાવે છે કે જે પરમાત્માને આપણે શોધીએ છીએ અને જેની સાથે મેળાપ કરીને આપણો આત્મા હંમેશાને માટે જન્મ-મરણના દુઃખમાંથી ઉગરી શકે છે એ કયાંય બહાર નથી એ દરેકના શરીરની અંદર બેઠો છે. જેને તે (પરમાત્મા) મળ્યો છે તેને પોતાની અંદર જ અને જેને પણ મળશે એને પોતાની અંદર જ મળશે. એટલે, જો કોઈ પ્રયોગશાળા હોય કે જેની અંદર જઈને આપણે પરમાત્માને મળવાની ખોજ અથવા 'રીસર્ચ' કરવાની છે, એ ફકત આપણું શરીર છે એ પરમાત્મા પોતે આપણા દેહની અંદર બેઠા છે. આપણે એને બહારની આંખોથી બહાર શોધતા પ્રયત્ન કરીએ છીએ. આમ તેઓ આપણને કેવી રીતે દેખાય ? જેવી રીતે તલમાં તેલ છે અને પથ્થરમાં આગ છે, તેવી જ રીતે પરમાત્મા પણ આપણા શરીરની અંદર છે. જેવી રીતે આંખોમાં કીકી છે, તેવી રીતે આ દુનિયાનો સર્જનહાર આપણા શરીરમા છે. આપણે મૂર્ખ છીએ. આંધળા છીએ, કારણ કે આપણે તેમને શરીરમાં શોધતા નથી અને બહાર તલાસ કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ. જેની તલાશમાં આપણે જંગલો અને પહાડોમાં ભટકીએ છીએ. જેને આપણે મંદિર-મસ્જિદમાં શોધતા ફરીએ છીએ તે આપણા જ શરીરની અંદર છે. સંત તુલસીદાસ કહે છે કે : પરમાત્માની તલાશમાં શા માટે બહાર ભટકો છો ? પરમાત્મા દરેકના શરીરની અંદર છે અને પહોંચવાનો રસ્તો પણ પરમાત્માએ દરેકની અંદર રાખ્યો છે. પરમાત્માનું સામ્રાજ્ય તારી અંદર છે.

આપણે સંસારી જીવો પોતાના શરીરમાં અંદર જઈને કદી પરમાત્માની ખોજ કરવાનો પ્રયત્ન કરતા નથી. હંમેશા તેને કયાં તો જંગલો અને પહાડોમાં શોધવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ અથવા માનીએ છીએ કે ગુરૂદ્વારાઓ, મંદિરો અને મસ્જિદો કે દેવળોમાં જ મળી શકે છે. પરંતુ જે જગ્યાએ પરમાત્મા છે ત્યાં તપાસ કરતા નથી. જેમને કોઈ સંત મહાત્માની સોબત મળી છે તેઓ પરમાત્માને પોતાના શરીર અથવા દેહમાં શોધે છે બાકી આખી દુનિયામાં જીવ ભ્રમમાં ફસાઈને સંસારમાં ભટકયા કરે છે.

કબીર સાહેબ કહે છે કે : પત્થર અને ઈંટો એકઠી કરી આપણે મસ્જિદ બનાવીએ છીએ

એના ઉપર ચઢીને મૌલવી ઉંચી-ઉંચી બાંગ પોકારીને પરમાત્માને બોલાવે છે. જાણે કે એ બહેરો હોય ! આથી હે મુલ્લા ! એ ખુદા બહેરા નથી આટલી મોટી બૂમો પાડવાની શી જરૂર છે ? તે તો તારી અંદર જ હાજર છે મુસલમાનો ખુદાને મસ્જિદમાં શોધી રહ્યા છે હિન્દુઓ મંદિરમાં એ પરમાત્માની ખોજ કરી કરી રહ્યા છે શીખ અને ઈસાઈ ગુરૂદ્વારાઓ અને દેવળોમાં ખોજ કરી રહ્યા છે પરંતુ અલખ પુરૂષ તો તેમના શરીરમાં જ અને અંદર જ મળશે.

***વેદ કુરાન પઢ પઢ થકે, સિજદે કરદિયાં ઘિસ ગએ મત્થે !***

***ના રબ તીરથ ના રબ મક્કે, જિન પાયા તિન દિલ વિરા થાહા***

અગર કોઈ સાચામાં સાચું ગુરૂદ્વાર, મંદિર, મસ્જિદ કે દેવળ હોય તો તે કેવળ આપણું શરીર છે. આપણું શરીર જ માલિકને રહેવાનું સાચું હરિ-મંદિર છે અને માલિકનું સાચું જ્ઞાન એની અંદર જ પ્રાપ્ત થાય છે. જરા વિચાર કરીને જોઈએ તો જણાશે કે પરમાત્માએ જે સ્થાન ખુદ પોતાને રહેવા માટે બનાવ્યા અને જેમાં પોતે જાતે બેઠા છે, તેમાં શોધ કરવાને બદલે, એ પરમાત્માને રહેવા માટે મસ્જિદ, મંદિર, ગુરૂદ્વાર દેવળ વગેરે જે સ્થાનો આપણે પોતે બનાવ્યા છે તેમાં પરમાત્માની ખોજ કરીએ છીએ, આપણા તે ધાર્મિક સ્થાનોને આપણે કેટલા સાફ-સૂફ રાખીએ છીએ, ત્યાં જરાયે ગંદકી રહેવા દેતા નથી ધૂપ વગેરે સળગાવીએ છીએ પરંતુ જે જગ્યા એ માલિકે જે ખુદ પોતાને રહેવા માટે બનાવી છે જેની અંદર એ ખુદ બેઠા છે, તે આપણા શરીરને દિન-રાત કોઈને કોઈ રીતે ગંદકીથી ભર્યા કરીએ છીએ. ખોટા-ખોટા વિચાર. કરીએ છીએ અને પાપ તેમ જ ખરાબ કર્મ કરીએ છીએ. પરમાત્મા એક જ છે અને એ પરમાત્માએ બધાંને પેદા કર્યા છે દરેકની અંદર એ ખુદા બેઠો છે અને દરેકે પોતાની અંદર જ તેની ખોજ કરવાની છે. પરમાત્માનું નુર અને પ્રકાશ દરેકની અંદર છે એ પરમાત્માની ખોજ અને તલાશ બહાર નહી, પરંતુ પોતાના શરીર અથવા દેહની અંદર જ કરવી કરવી જોઈએ.

**અહંકારની અડચણ :-** જો પરમાત્મા દરેકની અંદર હોય તો આપણને પોતાની અંદર નજરે કેમ પડતા નથી ? આપણી અંદર કઈ ચીજની અડચણ છે અને એ અડચણ કેવી રીતે દૂર થઈ શકે ? આપણી અને પરમાત્માની વચ્ચે 'અહં' નો માયાનો જબરદસ્ત પડદો છે જો આપણી અંદરથી અહંકારનો પડદો દૂર થઈ જાય તો આપણે જીવતે-જીવત મુકિત મેળવી શકીએ. તે પરમાત્મા સાચો છે ઉંચામાં ઉંચો છે. અર્થાત સચ્ચખંડનો (બ્રહ્મરંધ્ર) રેવાવાળો છે. પરંતુ જયાં સુધી આપણે અહંકારનો પડદો દૂર નહી કરીએ ત્યાં સુધી એ પરમાત્માને નહિ મળી શકીએ.

સંત દાદુ કહે છે : દુનિયામાં કોઈપણ ચીજ માટે દાવો (હક) ન કર, આ દુનિયામાં તારૂ કશું જ નથી. આ બધુંય એ પરમાત્માનું છે અને પરમાત્માનું જ માન, તારૂ પોતાનું બનાવવાનો પ્રયત્ન ન કર. એ કદી કોઈનું બન્યું નથી અને બની પણ શકે નહિ. દુનિયામાં મોટા-મોટા રાજા-મહારાજાઓ આ દુનિયાને પોતાની બનાવતા-બનાવતા ચાલ્યા ગયા, પરંતુ આ દુનિયા તેમની ન બની શકી. એ આપણો મોહ અને અહંકાર જ છે જે આપણને વારંવાર આ દેહનાં બંધનમાં

લાવે છે. જે દુનિયાની ધન-દોલતમાં અને સુખમાં ડૂબી ગયા છે, તેમનું પરમાત્માને મળવું અસંભવિત છે. આપણે આખો દિવસ જે વિચારીએ છીએ કે મારા બાળ-બચ્ચાં છે, મારી મિલકત છે, મારી ધન-દોલત છે, ખરેખર તો એ બધું પરમાત્માનું છે. આપણે પોતાને એ પરમાત્માથી અલગ સમજી બેઠા છીએ અને એ ચીજોને પોતાની બનાવવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ, પરંતુ એ આજ સુધી કોઈની બની નથી અને બની શકશે પણ નહીં. આપણને એમના મોહ અને પ્યારમાં ભરમાવી દે છે આપણને રાત્રે સ્વપ્નાં પણ એમના જ આવવા માંડે છે. અંત સમયે આપણનો ખ્યાલ જે બાજુ હોય છે તે જ પ્રવાહમાં આપણે દુનિયાના જીવો તણાઈ જઈએ છીએ આ દુનિયાના ચહેરા અને પદાર્થોનો મોહ અને પ્યાર દરેક જીવને ઈ વારંવાર આ દેહનાં બંધનોમાંથી ખેંચી લાવે છે. સુફી સંત ઈમામશાહ અને ઈસુખ્રિસ્ત પણ કહે છે : "અને મનુષ્યના વેરી તેનાં કુટુંબીજનો જ થશે." આપણા સાચા સંબંધી કોણ છે ? 'જે કોઈ મારા પરમપિતાની ઈચ્છા પ્રમાણે ચાલે તે જ મારા ભાઈ, બહેન અને માતા છે.

**આપણું મન :-** દુનિયાના ચહેરા અને વસ્તુઓ સાથે જેને પ્યાર કરી લીધો છે. એ આપણું મન છે. એટલા માટે આત્મા અને પરમાત્માના વચ્ચે કોઈ અડચણ કે પડદો હોય તો તે કેવળ આપણા મનનો પડદો છે. જો આપણે આપણા મનને વશ કરી લઈએ તો આપણે દુનિયાના સર્જનહારને જ વશ કરી લઈએ છીએ દુનિયામાં આપણો કોઈ દુશ્મન હોય તો તે આપણું મન જ છે. ભાઈ ભાઈનું મોઢું જોવા નથી ઈચ્છતો અને લોકો હંમેશા એકબીજાના ગળા કાપવાની યુકિતઓ અને ઉપાયો શોધતા રહે છે આપણા મનને જ વશ નહિ કરીએ ત્યાં સુધી આપણે પાછા ફરીને પરમાત્માનો મેળાપ કરવા યોગ્ય કેવી રીતે બની શકીએ ? મનને વશ કરવું, એનો શો અર્થ ? જેવી રીતે આપણો આત્મા પરમાત્માનો અંશ છે એવી રીતે આપણું મન પણ કાંઈ નાની વસ્તુ નથી. એ બ્રહ્મનો અંશ છે, ત્રિકુટીનું રહેવાવાળું છે, પરંતુ અહીં માયાની જાળમાં ફસાઈને પોતાની જાતને ભૂલી ગયું છે. અહીં આવીને તેને આત્માનો સાથ લીધો છે. મન અને આત્માની ગાંઠ બંધાયેલી છે. જયાં સુધી આત્મા મનનો સાથ ન છોડે ત્યાં સુધી તેને પોતાની જાતનું ભાન ન થઈ શકે. જયારે મન પાછું ફરીને બ્રહ્મ અથવા ત્રિકુટીમાં પોતાને ઠેકાણે પહોંચી જાય ત્યારે જ આત્મા મનનો સાથ છોડી શકશે આપણે જે કાંઈ પ્રયત્ન કરવાનો છે તે મન અને આત્માની ગાંઠ ખોલી નાખવા માટે કરવાનો છે પોતાની જાતને ઓળખવાનો અર્થ એ છે કે આપણે મન અને માયાની હદથી પાર જવાનું છે. આપણે આત્મા ઉપરથી સ્થૂળ અને સુક્ષ્મ અને કારણ ત્રણે આવરણો ઉતારવાનો છે અને ત્રણ ગુણ રજોગુણ, તમોગુણ અને સતોગુણથી પાર થવાનું છે. આપણો આત્મા તો બિલકુલ નિર્મળ, પવિત્ર અને પાક હતો. પરંતુ મનનો સાથ લેવાને કારણે જ એ અતિ ગંદો અને મેલો થઈ ગયો છે. મન ઈન્દ્રિયોના ભોગમાં આસકત બની ગયું છે મન જે જે કર્મ કરે છે તેનું ફળ સાથે સાથે આત્માને પણ ભોગવવું પડે છે જયાં સુધી (આત્મા) એ મનનો સાથ નહિ છોડે ત્યાં સુધી એ કદી પણ

પોતાના અસલમાં સમાઈ જવાને યોગ્ય ન બની શકે. આત્મા જેમ જેમ મનનો સાથ છોડતો જશે તેમ તેમ મનનો આવરણ તેના ઉપરથી ઉતરતા જશે પરમાત્માના સાક્ષાત્કાર પહેલા આત્મ-સાક્ષાત્કાર થવો જરૂરી છે.



આપણે હવે જે કંઈ પ્રયત્ન કરવાનો છે, જે કંઈ યુકિત વિચારવાની છે, તે આપણા મનને વશ કરવાની. અર્થાત્ મનને પાછુ બ્રહ્મ અથવા ત્રિકુટીમાં લઈ જવાનું છે દરેક ધર્મનો આજ ઉદ્દેશ છે. આપણે સંસારી જીવ આપણી પોતાની બુધ્ધિ પ્રમાણે યુકિતઓ અને રીતોથી મનને વશ કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ. જપ-તપ કરીએ છીએ. પૂજા-પાઠ કરીએ છીએ, ગ્રંથ પોથીઓ, વેદશાસ્ત્ર વગેરે વાંચીએ છીએ, પુણ્યદાન કરીએ છીએ, કેટલીય જાતના હવનો વગેરે પણ કરીએ છીએ એટલી હદ સુધી કે ઘર-બાર છોડીને જંગલો અને પહાડોમાં છુપાઈને બેસી જઈએ છીએ. એ બધાં સાધનો ફકત મનને વશ કરવા માટે જ કરીએ છીએ. આપણે હઠકર્મો દ્વારા, નિયમ અને સંયમ દ્વારા આપણા ખ્યાલને દુનિયાથી અલગ કરવાની કોશિશ કરીએ છીએ. આપણો ખ્યાલ બીજી કોઈ ચીજની સાથે ન જોડવાના કારણે પાછો આવીને દુનિયામાં ભટકવા માંડે છે. સાપને પકડીને તેની ઝેરની થેલી જ કાઢી નાંખીએ, તો એ વિષહીન બની જાય છે. પછી એ કરડી શકતો નથી અને એ જ પ્રમાણે, આપણે જંગલો અને પહાડોમાં સંતાઈને, ગ્રંથ-પોથીઓ, વેદ-શાસ્ત્રો વાંચીને, બાળ-બચ્ચાંને ત્યાગીને માની લઈએ છીએ કે આપણું મન વશ થઈ ગયું છે પરંતુ જ્યારે સંસારનો સામનો કરવો પડે છે, ત્યારે જે ઈચ્છાઓ અને તૃષ્ણાઓ આપણી અંદર દબાયેલી પડી હોય છે એ જ ફરીથી આપણને આંગળીના ઈશારે નચાવવાનું શરૂ કરે છે. મનને બળજબરીથી વશ કરવું એ સળગતા કોલસા ઉપર રાખ વાળવા જેવું છે. જ્યારે વિષય, વિકાર અને ભોગ-વિલાસની આંધી આવે છે ત્યારે એ મન ફરીથી જાગી ઉઠે છે અને બેકાબુ બની જાય છે. બળજબરીથી મનને વશ કરવું એ એક બદમાશનું પોલીસને સોંપવા બરાબર છે. એ બદમાશને પોલીસને સોંપવાને બદલે આપણે એને સમજાવી-પટાવીને એક ખાનદાન માણસ બનાવી દઈએ તો આપણે કાયમ માટે એની દુષ્ટતાથી બચી જઈએ એટલા માટે મહાત્મા સમજાવે છે કે હઠ-કર્મો દ્વારા કે સંયમ વડે આપણે જરૂર થોડી શાંતિ અને આરામ મળી જાય, પરંતુ હંમેશને માટે નહિ અગર આપણી ઈચ્છા મનને વશ કરવાની છે તો મનની ટેવ અને સ્વભાવને સારી રીતે સમજવો જરૂરી છે. આપણા દરેકનો અનુભવ છે કે મન લહેજત અને સ્વાદનું રસીયું છે. કોઈપણ મોહ-પ્યાર કાયમ માટે આપણા મનને બાંધી શકતો નથી. જ્યાં સુધી આપણા મનને દુનિયાની લહેજત અને મોહ કે પ્યાર કરતાં ઉંચી જાતની અને સાચી લહેજત અને મોહ કે પ્યાર નહિ મળે ત્યાં સુધી એ દુનિયાની લહેજત કે મોહ-પ્યાર કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં છોડવા માટે તૈયાર થતું નથી તે લિજ્જત કઈ ચીજની છે કે જેને મેળવીને આપણું મન દુનિયાના મોહ અને પ્યારને છોડી દે ? મહાત્માઓ પોતાના

અનુભવ દ્વારા બતાવે છે કે એ શબ્દ અથવા નામની લહેજત (આનંદ) છે એ લહેજત (રસ) એટલી ઉંચી, પવિત્ર એ નિર્મળ છે કે એને મેળવીને આપણું મન આપમેળે દુનિયાનો મોહ અથવા પ્યાર છોડી દે છે જેને હીરા અને ઝવેરાત મળી જાય એ કોડીઓ માટે ઘેરે ઘેર ઠોકરો ખાતો નથી. મન વશ કરવા તમે અગણિત ગ્રંથો-પોથીઓનો પાઠ કર્યો, અઢાર પુરાણ ગીતા ભાગવત, છ શાસ્ત્ર અને વેદ-ઉપનિષદ ઉપર પણ વિચાર કર્યો, પ્રાણાયામ, નૌલિકર્મ (નેતી,ધોતી, બસ્તી વગેરેની ક્રિયાઓ) અને હઠયોગની કઠણ ક્રિયાઓ કરી જોઈ, કુંડલિની સાધનાનો પણ પ્રયત્ન કર્યો, પરંતુ પાંચ ચોર-કામ-ક્રોધ-લોભ, મોહ અને અહંકારનો પીછો ન છૂટયો. બોલવાનું બંધ કરીને ચુપ રહ્યા, ઘર-બાર છોડીને જંગલો અને પહોડોમાં પણ ગયા દુનિયાના દરેક તિર્થમાં ફરી વળ્યા, આખી દુનિયાની પ્રદક્ષિણા કરી બીજા ઘણા કઠણ ઉપાયો કર્યા, પરંતુ મનનો મેલ ન ઉતર્યો. મનને વશ કરવાનો તો ફકત એક જ ઉપાય છે કે એને શબ્દ અથવા નામની લહેજત ચખાડવામાં આવે. જેમ જેમ એ શબ્દ કે નામનો સ્વાદ મેળવશે તેમ તેમ દુનિયા સાથેનો એનો મોહ અને પ્યાર તૂટવા માંડશે. શબ્દનું આકર્ષણ અને એનો આનંદ એને દુનિયાથી અલગ કરી દેશે. ફકત સાચા શબ્દ અથવા સાચા નામની કમાઈ કરીને જ આપણું મન નિર્મળ, પવિત્ર અને પાક બની શકે છે. સાચા શબ્દની કમાઈ કરીને જ આપણે ચોરાસી દુઃખોમાંથી બચી શકીએ છીએ. દવાથી સાપનું ઝેર ઉતરી જાય છે એવી રીતે જો આપણા શરીરમાંથી મનરૂપી સાપનું ઝેર દૂર કરવા માગતા હોઈએ તો આપણે સંતોના શરણમાં જઈને આપણા ખ્યાલને શબ્દ અથવા નામની સાથે જોડવો જોઈએ મન વશ કરવાનો બીજો કોઈપણ ઈલાજ કે યુકિત નથી. આપણું મન કે જે વિષય-વિકારોમાં, દુનિયાના મોહ અને પ્યારમાં સપડાઈને હરણની માફક ભટકતું ફરે છે, એ જયારે રામ-નામની સાથે જોડાઈ જાય છે તો હંમેશને માટે વીંધાઈ જાય છે. આ મનને વશ કરવા માટે કોઈ પણ બીજો વિચાર કે કોઈ પણ ઉપાય કરવો વ્યર્થ છે.

**સાચું નામ :-** બધા જ સંતોએ પોતાની વાણીમાં નામ અથવા શબ્દનો મહિમા ગાયો છે. આપણે તો એ આધ્યાત્મિકતાની ખોજ કરવાની છે જેનો મહાત્માએ મહિમા ગાયો છે. અથવા જેને મેળવવાથી આપણું મન ઘાયલ થઈ જાય છે, વશ થઈ જાય છે અને પાછું ફરીને પોતાને ઠેકાણે પહેાંચી જાય છે. મહાત્માઓની વાણીમાં ઠેકાણે-ઠેકાણે સાચા શબ્દનો, સાચી વાણીનો ઉલ્લેખ આવે છે. નામ બે પ્રકારના છે એક વાર્ણનાત્મક શબ્દ છે. બીજો ધુનાત્મક શબ્દ છે. વાર્ણનાત્મક શબ્દ આપણે એને કહી છીએ કે જે લખવા વાંચવા અને બોલવામાં આવતો હોય, જે નામ લખવા-વાંચવા અને બોલવામાં આવે છે, જેનો સમય નક્કી કરી શકાય છે. જેની તારીખ બતાવી શકાય છે. એને મહાત્માઓ વાર્ણનાત્મક શબ્દ કહે છે. અને જે નામનો મહિમા દરેક મહાત્મા બતાવે છે. જેની કમાઈ કરીને આપણે મુકિત પ્રાપ્ત કરવાની છે, આત્મા અને મનની ગાંઠ ખોલવાની છે. આત્મા અને પોતાની જાતને ઓળખીને માલિકને ઓળખવા યોગ્ય બનવાનું છે, એ ધુનાત્મક નામ છે, સાચું નામ છે, મહાત્માઓ ફકત જે સાચા નામનો જ મહિમા

ગાય છે. એ સાચું નામ નથી લખવામાં આવતું કે નથી બોલવામાં આવતું આપણા જે બધા શબ્દો છે, વર્ણનાત્મક નામો છે તે આપણા સાધન અથવા ઉપાય છે. સાચા શબ્દ અથવા સાચા નામની ખોજ કરવાની છે.

આત્માનો પરમાત્મા સાથે જે પ્યાર છે એ સાચો શબ્દ અથવા સાચું નામ છે. એ સાચા શબ્દ અથવા સાચા નામનો કોઈ ઈતિહાસ બતાવી શકતો નથી. તેમ જ એનો કોઈ સમય મુકરર કરી શકતો નથી, કારણ કે તે સાચા શબ્દે દુનિયાની રચના કરી છે અને એના આધારે આપણા ખંડ-બ્રહ્માંડ ચાલી રહ્યા છે અને આપણા બધાંને એનો જ આશરો છે. આપણું આ શરીર પાંચ તત્વનું પુતળુ છે. જ્યાં સુધી આપણી અંદર શબ્દનું કિરણ છે, ત્યાં સુધી આપણે હરીએ ફરીએ છીએ. જે દિવસે શબ્દના એ કિરણને અથવા આત્માને પરમાત્મા શરીરમાંથી કાઢી લે છે તે દિવસે આપણું આખું શરીર અથવા એ પાંચ તત્વ નકામા બની જાય છે એ પાંચ તત્વ, પાંચ તત્વોમાં જઈને સમાઈ જાય છે અને આપણી હયાતી નાશ પામે છે.

**નામ કે ધારે સગલે જંત ! નામ કે ધારે ખંડ બ્રહ્માંડ ।**
**નામ કે ધારે આકાસ પાતાલ ! નામ કે ધારે સગલ આકાર ।**

કાંઈ પણ દુનિયામાં આપણે જોઈએ છીએ એ નામે જ પેદા કર્યુ છે મુકિત મેળવવા માટે આપણને એ સાચા શબ્દની જરૂર છે એ સાચો શબ્દ પરમાત્માએ દરેકની અંદર રાખેલો છે જ્યાં સુધી આપણે આપણા પોતાના શરીરમાં એની શોધ કરીને આપણા ખ્યાલને સાચા શબ્દની સાથે નહિ જોડીએ, પોતાની જાતને એમાં મગ્ન અથવા તલ્લીન નહિ કરીએ ત્યાં સુધી આપણે કદાપિ મુકિત પ્રાપ્ત નહિ કરી શકીએ જ્યાં સુધી આપણે તે શબ્દની ખોજ ન કરીએ ત્યાં સુધી આપણી અંદરથી અજ્ઞાનનું અંધારું દૂર ન થઈ શકે. પરમાત્મા પણ ન મળી શકે અને દેહના બંધનમાંથી પણ કદાપિ ન છૂટી શકીએ. જ્યારે આપણા હૃદયમાં નામ પ્રગટ થઈ જાય છે ત્યારે જેને કારણે આપણે દેહના બંધનમાં ફસાયેલા છીએ એ આપણા બધા કર્મોની પરંપરા ખતમ થઈ જાય છે જેઓ એ નામને શોધવા માટે શરીરની બહાર કોશિશ કરે છે તેઓ પોતાના કીંમતી સમયને વેડફી નાખે છે. વસ્તુ આપણી અંદર હોય તો બહાર શોધવાથી એ કેવી રીતે મળી શકે ?

**સ્મરણ અને ધ્યાન :-** આપણી અધ્યાત્મીક સફર પગનાં તળિયાંથી લઈ માથાની ચોટી સુધી છે અને એ સફરના બે મુકામો છે એક આંખો સુધી અને બીજો આંખોથી ઉપર. આપણા શરીરની અંદર આત્મા અને મનનું જે કેન્દ્ર અથવા સ્થાન છે એ આપણી આંખોથી પાછળ છે. જેનું ઋષિ-મુનિઓએ શિવ-નેત્ર અને દિવ્ય ચક્ષુ કહીને એનું વાર્ણન કહર્યુ છે. ગુરૂનાનક સાહેબ એને તિલ અથવા ત્રીકુટી ત્રીજો તિલ કહે છે આંખના મધ્ય અને પાછળના ભાગ સાથે આપણા ચિંતન વિચારના સ્થાનને ખૂબ જ ગાઢ સંબંધ છે પ્રત્યેક મનુષ્યનો ખ્યાલ અહીંથી ઉતરીને નવ દ્વારોમાં થઈને આખી દુનિયામાં ફેલાઈ જાય છે. આપણો ખ્યાલ ત્રીજા તિલથી ઉતરીને ક્ષણે-ક્ષણે આખી

દુનિયામાં ફેલાતો જાય છે. અને મન એક ક્ષણ માટે પણ આંખોની પાછળ થોભતું નથી જ્યાં સુધી એ આંખોની પાછળ સ્થિર ન થાય ત્યાં સુધી એ એના પોતાના ઘર, ત્રિકુટીમાં જઈને સમાઈ ન શકે. આપણા શરીરમાં નવ દરવાજા છે-બે આંખો, બે કાનના છિદ્ર, બે નાકના છિદ્ર, મોઢું અને નીચે બે ઈન્દ્રિઓના છિદ્ર આ નવ દરવાજામાં થઈને આપણા વિચારો આખી દુનિયામાં ફેલાય છે ગમે તેવી અંધારી કોટડીમાં ભલે બેસી જઈએ, બહાર ભલે કેટલાક તાળાવાસી દઈએ, તેમ છતાં આપણું મન ત્યાં નહિ હોય, એ તો બહાર આખી દુનિયામાં ભટકતું હશે. આપણા મનને વિચાર કરવાની અને દલીલો કરવાની જે ટેવ પડે છે એને મહાત્માઓ સ્મરણ કરવું કહે છે. આપણે જેના સંબંધમાં સ્મરણ કરીએ છીએ એનું સ્વરૂપ પણ આપણી આંખોની સામે આવીને ખડું થઈ જાય છે. પરમાત્મા નિશ્ચલ છે. એ કદાપિ જન્મ-મરણના દુ:ખમાં આવતો નથી જેઓ એનું ધ્યાન ધરે છે અને એનું સ્મરણ કરે છે, તેઓ પણ નિશ્ચલ બની જાય છે એમનો પણ જન્મ-મરણના દુ:ખોથી છુટકારો થઈ જાય છે. આંખોની પાછળ ધ્યાન જમાવીને, પરમાત્મા નામનું સ્મરણ કરીને આપણે આપણા ફેલાઈ ગયેલા વિચારોને ફરીથી એકઠા કરીને સ્થાન પર એકાગ્ર કરવાના છે. આ એટલી સરળ અને સહેલી રીત છે. માલિકના નામના સ્મરણમાં મનને લગાડવાનુ છે જે વખતે સ્મરણ દ્વારા આપણા વિચાર પલટાઈને આંખોની તરફ એકઠા થાય છે એ વેળા મન એ જગ્યાએ ટકતું કે થોભતું નથી કારણ કે એને નવ દ્વારોમાંથી વારંવાર બહાર ભટકવાની ટેવ પડેલી છે જેથી અંધારામાં અને શૂન્યમાં મનને સ્થિર કરવું મુશ્કેલ બની જાય છે. એટલા માટે મહાત્માઓ સમજાવે છે કે મનને ત્યાં સ્થિર કરવા માટે કોઈને કોઈ સ્વરૂપના ધ્યાનનો આધાર આપવો ખાસ જરૂરી છે કોના સ્વરૂપનું ધ્યાન કરવું જોઈએ ? જે કોઈના સ્વરૂપનું ધ્યાન કરીશું એની સાથે આપણો મોહ અને પ્યાર પેદા થઈ જશે. એના મોહ અને પ્યારમાં બંધાઈને જઈશું. દુનિયામાં જેટલી વસ્તુઓ છે એ બધી પાંચ તત્વોની બનેલી છે. દરેક ચીજમાં કોઈને કોઈ તત્વ મોજૂદ છે. મનુષ્યમાં પાંચે તત્વો મોજૂદ છે. અત્યારે મનુષ્ય મનુષ્યનું ધ્યાન ધરતો નથી, દેવી-દેવતાઓને આજ સુધી કોઈએ જોયા નથી અને માલિકના સ્વરૂપનો પત્તો નથી. એ ગુંચવાણમાં પડી જાય છે. આપણા પોતાના સદગુરૂનું ધ્યાન ધરવાનું છે કે જેમણે આપણને માલિકની ભકિતની રીત અને રસ્તો બતાવ્યો છે જે વખતે આપણો ખ્યાલ ધ્યાન દ્વારા એકાગ્ર થઈ જાય છે તે વખતે આપણને આપમેળે ભાળ લાગી જાય છે કે આંખોની પાછળથી એક અતિ મીઠો અને સુરીલો અવાજ આવી રહ્યો છે આ અવાજ માલિકના દરબારમાંથી શરૂ થાય છે અને પ્રત્યેક મનુષ્યની અંદર છે. જે કોઈ ભાગ્યશાળી પોતાના ખ્યાલને આંખોની પાછળ એકાગ્ર કરે છે, એનો ખ્યાલ તે અવાજની સાથે જોડાઈ જાય છે. આ ક્રિયાને મહાત્મા જીવતે-જીવ મરવાનું કહે છે કારણ કે આંખની પાછળ ખ્યાલને એકાગ્ર કરતાં, એ મીઠા અને સુરીલા અવાજને સાંભળીને આત્મા અને મન નવ દ્વારોમાંથી મુકત થઈ જાય છે અને

આ દુનિયામાંથી•એમનો સંબંધ તૂટી જાય છે. દુનિયાના બધા દુઃખોને ભૂલીને એ પોતાની અંદર શબ્દ સ્થિર આનંદનો અનુભવ કરવા માંડે છે. એ મીઠો અને સુરીલા અવાજ જે આખોની પાછળ થઈ રહ્યો છે, એને જ મહાત્માઓ શબ્દ અથવા નામ કહે છે. આપણા જે બધા ધર્મો છે, એ બધાંનાં રીત-રિવાજો અથવા ક્રિયાકાંડો અલગ છે. પરંતુ જે વાસ્તવિક આધ્યાત્મીક છે. અસલીયત છે, હકીકત છે. સત્યનું મૂળ છે. આપણે તો આપણા શરીરમાં એ કેન્દ્ર ઉપર આપણા વિચારોને એકાગ્ર કરવાના છે, જ્યાં એ શબ્દ દિ-રાત ગુંજી રહ્યો છે. જ્યારે આપણે પોતાના શરીરના નવ દ્વારોમાંથી ખ્યાલને કાઢી નાંખી આંખોની પાછળ એકાગ્ર કરીએ છીએ. આપણું અસલી ઘર સચખંડ (બ્રહ્મરંન્ધ્ર) છે. જ્યાં પરમાત્માનો નિવાસ છે. આનો દરવાજો આંખોની પાછળ ત્રીજો તલ છે. ઘરના એ દરવાજાની નિશાનીનું વર્ણન કરતાં કહે છે કે ત્યાં અનહદ શબ્દ દિનરાત ગુંજી રહ્યો છે. જ્યાં સુધી આપણે એ ઘરના દરવાજા પર ખ્યાલ એકત્રીત કરીને એ શબ્દ પકડીએ નહિ ત્યાં સુધી આપણે માટે મુકિત મેળવવાનો સવાલ જ પેદા થતો નથી.

**આંતરીક માર્ગ :-** નિજ-ઘરનો એ દરવાજો આંખોની પાછળ ત્રીજી આંખ એક આંખ કે ત્રીજો તલ છે. એને ખોલવા માટે આપણે એને ખખડાવી એ છીએ, અર્થાત્ વારંવાર સ્મરણ અને ધ્યાન દ્વારા આપણા ફેલાઈ ગયેલા ખ્યાલને ઉલટાવીને આંખોની પાછળ એકઠો કરીએ છીએ. ત્યારે એ ઘરનો દરવાજો ખુલી જાય છે. એ દ્વાર આપણે પાછા ફરીને પરમાત્મા ને મેળવી શકીએ છીએ.

આપણું આ શરીર ફકત હાડકાં અને માંસનું નથી બન્યુ. અને ન ફકત પાંચ-છ ફુટ લાંબુ માટીનું પૂતળું જ છે. પરમાત્માએ એની અંદર અગણિત સામાન અથવા ખજાનો ભર્યો છે. બલ્કે પરમાત્મા ખુદ એની અંદર બેઠો છે.

શરીરના બે ભાગ છે. એક આંખોથી નીચે અને બીજો આંખોથી ઉપર આંખોથી નીચે નવ દ્વારોમાં ફકત ઈન્દ્રિયોના ભોગ અને વિષય વિકારના સ્વાદ છે. જ્યાં સુધી આપણો ખ્યાલ આંખોથી નીચે છે ત્યાં સુધી આપણે મુકિત પ્રાપ્ત કરી શકતા નથી, કારણ કે મુકિતનો દરવાજો આંખોથી પાછળ છે એ દરવાજાની એ જ નિશાની છે કે ત્યાં અનહદ નાદ ગુંજી રહ્યો છે. એ શબ્દના પ્રકાશ દ્વારા ઘરનો રસ્તો જોવાનો છે. આપણા આત્માની જોવાની જે શકિત છે એને મહાત્મા 'નિરત' કહે છે. અને જે સાંભળવાની શકિત છે એને 'સુરત' કહે છે. સુરત વડે શબ્દની ધુન સાંભળવાની છે અને નિરત વડે એનો પ્રકાશ જોવાનો છે.

આપણે એ અવાજ સાંભળીને આપણા ઘરની દિશા નકિક કરવાની છે. અને પ્રકાશ વડે આપાણી આધ્યાત્મીક સફર પૂરી કરવાની છે. જ્યારે આપણે નવ દ્વારોમાંથી ખ્યાલને બહાર કાઢી આંખોની પાછળ એકાગ્ર કરીએ ત્યારે આપણે એ ઉલટા કુવાની અંદર આવી પહોંચીશું. દરેકની અંદર એ જગ્યાએ એક જ્યોત પ્રકાશી રહી છે. એ જ્યોતિને સળગવા માટે ન કોઈ દિવેટની

જરૂર છે. કેન કોઇ તેલની.



પ્રત્યેક મનુષ્યની અંદર એ જયોત જળી રહી છે. એ જયોતની અંદરથી એક અતિ મીઠી અને સુરીલી ધુન ઉઠી રહી છે. જેઓ જ્યોતિનાં દર્શન કરે છે અને વાણીની સુરેલી ધુન સાંભળે છે, એમનો દુનિયાનો મોહ અને પ્યાર ચાલ્યો જાય છે. અને માલિકની સાથે પ્યાર બંધાઇ જાય છે. અંદર એ શબ્દની ધુન સાંભળીને તથા પ્રકાશને જોઇને આપણું મન વિંધાઇ જાય છે. વશમાં આવી જાય છે અને પોતાને ઠેકાણે પાછું પહોંચી જાય છે. આત્મા અને મનની ગાંઠ બંધાઇ જાય છે.

આ મન જે ઇન્દ્રિયોના ભોગોનું ગુલામ બની બેઠું છે એ તે પ્રકાશમાં મગ્ન બની જશે અને હર સમય શબ્દની ધુન સાંભળીને તથા પકડીને બ્રહ્મ અથવા ત્રિકુટીમાં પોતાને ઠેકાણે પહોંચી જશે. ત્યારે જ આપણો આત્મા, મનના પંજામાંથી છૂટો થાય અને એ વેળા આપણી જ્યોતિ એ જયોતમાં મળી જાય.

જેઓ પોતાની અંદર એ શબ્દને પકડીને પોતાની જાતને ઓળખવાને યોગ્ય બને છે. એમને જ અસલ ગતિ અને માલિકને મળવાનો રસ્તો પ્રાપ્ત થાય છે. ગ્રંથ-પોથીઓમાં અને વેદ-શાસ્ત્રોમાં મહાત્માઓએ એ નામ અથવા શબ્દનો મહિમા ગાયો છે. એ વાંચીને આપણને સમજ પડે છે કે આપણે નામની કમાઇ શા માટે કરવાની છે. અને કેવી રીતે કરવાની છે. પરંતુ ગ્રંથ-પોથીઓમાં એ નામ નથી, ફકત નામ પ્રાપ્ત કરવા માટેની રીત બતાવી છે. એ વાચવામાં મુકિત નથી. જે વાંચીને એનો અમલ કરવામાં મુકિત છે.

**વેદ શાસ્ત્ર સ્મૃત ઔર પુરાના ! પઢ પઢ સબ પંડિત હારા ॥**
**બિન સતગુરૂ ઔર બિના શબ્દ સુર્ત । કોઈ ન ઉતરે ભવપારા ॥**

**પૂર્ણ ગુરૂ :-** પૂરા અને સાચા ગુરૂની એજ ઓળખાણ છે કે તેઓ આપણા આત્માને અનહદ શબ્દની સાથે જોડી દે છે. જેને એવા ગુરૂ મળી જાય છે, એ પોતાની અંદર શબ્દની ઉંચી અને મધુરી ધુન સાંભળવા માંડે છે. જે શરૂઆતમાં ઘંટના અવાજ જેવી હોય છે. એ અનહદ શબ્દ જ અનંત અને કદી બંધન થાય એવું ઉંચુ અને સાચું સંગીત છે. એ શબ્દ જ આપણી અંદર હંમેશા ગુંજન કરનારો ઇશ્વરીય અવાજ છે. સાચા ગુરૂ પોતાના સેવકને એ શબ્દ સાંભળવાનો ભેદ અને રીત બતાવે છે. ગુરૂ પોતે એ શબ્દ અથવા નામ સાથે જોડાયેલો હોય છે અને તેઓ આપણને પણ એ શબ્દ અથવા નામ સાથે જોડીને પરમાત્મામાં લીન કરી દે છે.

ગુરૂની જરૂર ફકત એટલા માટે છે કે તેઓ આપણા જેવા મનુષ્ય બનીને આપણને હરેક ચીજ સારી રીતે સમજાવી શકે છે. આધ્યાત્મિક વિષય તો ઘણો જ અટપટો છે. જ્યાં સુધી અંદર આધ્યાત્મીક મુકામો પર ગયા હોય એવા માર્ગદર્શક આપણને ન મળે અને આપણે એમના અનુભવનો લાભ ન લઇએ ત્યાં સુધી આપણે એક ડગલું પણ અંદર જઇ શકતા નથી બેશક

આપણો અસલી ગુરૂ શબ્દ કે નામ છે, જે આપણા બધાની અંદર છે. મનુષ્યના ખોળિયામાં ગુરૂ સ્વરૂપે પ્રગટ થઈને આપણને મદદ ન કરે, ત્યાં સુધી અંદર આપણે એ શબ્દને પકડી શકતા નથી.



**સાચી પૂજા અને ભકિત :-** સાચા નામ અથવા શબ્દની કમાઈ વગર આપણને કદાપિ મુકિત પ્રાપ્ત થતી નથી. દુનિયા ફોગટ ભ્રમોમાં ફસાઈને ચોરાસીના જેલખાનામાં ભૂલી પડીને ભટકતી ફરે છે. એ નામ વગર તો મુકિતનો બીજો કોઈ રસ્તો જ નથી.

જો આપણે નામની કમાઈ કરવાનો રસ્તો છોડીને કોઈ બીજા રસ્તે ચાલવાની કોશિશ કરીશું, તો અંતે મૃત્યુ સમયે પસ્તાવું પડશે કે આપણે કિંમતી સમયે ફોગટ વાતોમાં નકામો ગુમાવી દીધો. શબ્દ અથવા નામની કમાઈ સિવાય બીજો કોઈ ઉપાય કે સાધન નથી કે જેના વડે આપણે દેહનાં બંધનોમાંથી છુટકારો મેળવી શકીએ. બાકી જપ-તપ, પૂજા-પાઠ, દાન-પુણ્ય વગેરે જેટલાં સાધનો છે. તે બધાનું ફળ આપણને જરૂર મળે છે. પરંતુ એ બધાનું ફળ ભોગવવા માટે આપણે ફરીથી દેહના બંધનમાં આવવું પડે છે. નામની કમાઈ આપણને કાયમને માટે દેહના બંધનોથી મુકત કરી દે છે. નામની કમાઈ સિવાયનાં જે સાધનો કે રીતો આપણે મુકિત મેળવવા માટે અપનાવીએ છીએ. એ આપણને દેહનાં બંધનોમાં વધુને વધુ ફસાવે છે. કળિયુગમાં જો કોઈ ઉંચામાં ઉંચુ, શ્રેષ્ઠમાં શ્રેષ્ઠ કર્મ હોય તો તે ફકત નામની કમાઈ છે. આપણું મન આપણને શબ્દ અથવા નામની કમાઈ તરફ જવા જ નથી દેતું. બલ્કે હંમેશા પુજા-પાઠ, કર્મકાંડ, જપ-તપ દાન પુણ્ય વગેરેમાં જ લગાવી રાખે છે.

આ મનુષ્યનું ખોળીયું પરમાત્માની અપાર કૃપાથી મળ્યું છે. એમાં બેસીને એવી ભકિત કરો કે જેથી કર્મનો વહેવાર ખતમ થઈ જાય. આ ભકિત નામ અથવા શબ્દની કમાઈ છે. આપણને સાચી ભકિત કરવાની રીત જડતી નથી. ખોટે રસ્તે જઈને વધારે મેલ અથવા પાપ એકઠાં કરી લઈએ છીએ, 'તું પૂજા કરે છે પણ જાણતો નથી કે શું કરી રહ્યો છે.' જપ-તપ, પુજા-પાઠ, દાન-પુણ્ય વગેરે જે કોંઈ પણ ફળ છે એ બધુ શબ્દ યા નામની કમાઈમાં આવી જાય છે. જે વખત આપણી જીભ પર રાત-દિવસ માલિકનું નામ હોય અથવા નામના સ્મરણમાં લાગેલા હોઈએ, તો તેનાથી મોટો બીજો કયો જપ હોઈ શકે ? નામની કમાઈ કરીને આપણે જન્મ-જન્માંતરોના દેહના બંધનોથી છૂટકારો પ્રાપ્ત કરી લઈએ છીએ.

**સાંસારિક ઈચ્છાઓ :-** આપણું દિલ તો દુનયાના પદાર્થો અને સ્વરૂપો પાછળ ભટકતું ફરે છે. મન જે જે ઈચ્છાઓ કરે છે એ પૂરી કરવા માટે પરમાત્મા આપણને ફરી જન્મ આપી દે છે અને આપણે બીજી વધારે ઈચ્છાઓ અને તૃષ્ણાઓ પેદા કરીએ છીએ. આપણી ઈચ્છાઓ અને તૃષ્ણાઓ તો કદાચ હિમાલય પર્વતથી પણ મોટી છે. અગર પરમાત્મા આપણને હજારો વર્ષનું આયુષ્ય આપે તો પણ એ પૂરી ન કરી શકીએ. પરંતુ મોત આપણા ઓશિકે ઉભું છે. કોને

ખબર જિંદગીનાં બીજા થોડાંક વર્ષ મળવાનાં છે કે નહિ અથવા મોત કયા સમયે આવી જશે. આપણે દુનિયાના બધા જીવો લોભ અને લાલચમાં ફસાયેલા છીએ અને પોતાના મોતને પણ ભૂલી બેઠા છીએ. હું મારુંની અંદર ફસાઇને કેટલાય પ્રકારના કર્મો અને ઇચ્છાઓ તથા તૃષ્ણાઓ પેદા કરીએ છીએ. એ પૂરી થતી નથી.



આપણે તૃષ્ણાની આગમાં બળીએ છીએ અને તેમને પૂરી કરવાની કોશિશ કરીએ છીએ. પરિણામ સ્વરૂપ મોત પછી આપણે નર્કની આગમાં સળગવું પડે છે. એ ઇચ્છાઓ આપણને ફરીથી ખેંચીને ચોર્યાસીના જેલખાનામાં લઇ જાય છે. અને જે જે દુઃખો અને મુસીબતો એ યોનિઓમાં આવીને ભોગવવી પડે છે. તેનું તો વર્ણન જ થઇ શકતું નથી. એટલા માટે મહાત્માઓ આપણને સમજાવે છે કે હંમેશા માલિકની ઇચ્છામાં રહેવું જોઇએ. મનમાં કોઇ ઇચ્છા કે તૃષ્ણા ન ઉઠાવવી જોઇએ. પરમાત્મા જે કંઇ આપે, તે એની ઇચ્છા સમજીને સ્વીકારી લેવું જોઇએ. જેવી રીતે સમુદ્રમાં વહાણના પક્ષીને વહાણ સીવાય કોઇ આરો નથી તેમ આપણા આત્માને પરમાત્મા સિવાય બીજું કોઇ ઠેકાણું નથી.

**મનુષ્ય જન્મનો ઉદ્દેશ :-** પરમાત્માએ સૃષ્ટિની રચના કરી અને ચોર્યાસી લાખ યોનિયોમાં વહેંચી છે. ઋષિ-મુનિઓએ એ ચોર્યાસી લાખ પ્રકારની યોનિયોમાં ગણતરી આ પ્રમાણે કરી છે.

ત્રીસ લાખ પ્રકારના વૃક્ષ, ઝાડ, છોડ, સત્તાવીસ લાખ પ્રકારના કીડાં-મંકોડા, ચૌદ લાખ પ્રકારના પંખી, નવ લાખ પ્રકારના પ્રાણીના જીવ અને ચાર લાખ પ્રકારના પશુ, જિન્ન, ભૂત-પ્રેત, દેવી-દેવતા મનુષ્ય.

આપણે આપણાં કર્મો પ્રમાણે આ ચોર્યાસીના જેલખાનામાં ફસાયેલા છીએ આપણો આત્મા પરમાત્મા ને મળીને જ આ જેલખાનામાંથી બહાર નીકળી શકે છે અને પરમાત્મા આપણને આ મનુષ્ય દેહ એટલા જ માટે બક્ષે છે કે આપણે એની ભકિત કરીને દેહના બંધનોથી છૂટકારો મેળવી શકીએ. આ દેહનું એજ મહાત્મ્ય કે એમાં બેસી પરમાત્માનો મેળાપ થઇ શકે છે. પરમાત્મા એ મનુષ્ય અવતારને બધાયની ઉપર રાખ્યો છે. આ એ સીડીનું છેલ્લું પગથિયું છે. અગર કોશિશ કરીએ તો મીલકને મળી જઇએ અને જો પગ લપસી જાય તો નીચે ફરીથી ચોર્યાસીના જેલખાનામાં આવી જઇએ છીએ. લાંબા સમય પછી પરમાત્માએ પોતાની ભકિત માટે આ મનુષ્યનો જન્મ બક્ષ્યો છે. આપણે એનો પુરેપુરો લાભ ઉઠાવવો જોઇએ કે કેટલીયવાર જીવ ઘાસ અને શાકભાજીના રૂપે જન્મ્યો છે. અને સેંકડો શરીર જોયા છે. અટેલા માટે ઋષિ-મુનિઓએ મનુષ્ય દેહનું, નર નારાયણી દેહ કહીને વર્ણન કર્યુ છે. જેવી રીતે ફળ પાકીને ઝાડ પરથી નીચે પડયા પછી એ ઝાડ સાથે ફરીથી નથી વળગી શકતું, એવી જ રીતે અગર આપણે મનુષ્ય-જન્મ ફોગટ ખોઇ બેસીશું તો ફરી આ અવસર વારંવાર નહિં મળે. આ મનુષ્યનું શરીર પરમાત્માએ આપણું પોતાનું કામ કરવા માટે આપ્યું છે. આપણું પોતાનું કામ એ છે જે આપણને પાછા લઇ જઇને પરમાત્મા સાથે મેળાપ કરવી દે. આ કામ પરમાત્માની ભકિત છે આ દુનિયા

રાતના એક સ્વપ્ન જેવી છે. એના મોહમાં ફસાવું ન જોઇએ. આપણી જમીન માલ-મિલ્કત, ધન-દોલત, સંબંધીઓ અને શરીર પણ એક દિવસ આપણો સાથ છોડી દેશે. આ અમુલ્ય અવસરનો લાભ ઉઠાવો જે ઉદ્દેશ કે ધ્યેયની પૂર્તિ માટે પરમાત્માએ આ મોકો આપ્યો છે આ દેહ મેળવીને આપણે બિલકુલ ભૂલી જઈએ છીએ. વિષય, વિકારો, શરાબ, માંસ, કોમો, ધર્મો અને મુલકોના ઝઘડાઓમાં અને ઈન્દ્રીયોના ભોગોમાં આપણને ફુરસદ જ મળતી નથી. મનુષ્યનો અવતાર ફરી મળે કે ન મળે, ખુબ એશ-આરામ કરી લઈએ. એવી રીતે આપણે આ સોનેરી સમય ફોગટમાં હાથથી ખોઈ બેસીએ છીએ. મનમાં હંમેશા એજ વિચાર કરીએ છીએ કે મોત તો કદાચ બીજાઓ માટે છે, પોતાના માટે નથી. આપણે દુનિયાના જીવો હંમેશા, દિન-રાત પેટના ધંધાઓમાં ભટકતા ફરીએ છીએ અને એ ધ્યેય વિષે કદિ વિચાર નથી કરતા જેને માટે માલિકે આપણને અહીં મોકલ્યા છે. આપણે કેટલા મનસુખ, અણસમજુ અને ગમાર છીએ કે પોતાના જન્મ-મરણને પણ ભૂલી બેઠા છીએ.

દુનિયામાં આપણે ખાલી હાથે આવ્યા અને ખાલી હાથે જ અહીંથી ચાલ્યા જઈશું. આપણા શરીર ને પણ મૃત્યુ પછી અગ્ની કે માટીને હવાલે થવાનું છે. જે ચીજો અહીંયાં રહી જવાની એની સાથે આપણે કેટલો પ્યાર કરીએ છીએ ? અને એ મેળવવા માટે દિન-રાત ભટકતા ફરીએ છીએ. જે પાપ વગર પ્રાપ્ત થતી નથી અને મર્યા પછી સાથે આવતી નથી.

'નાશવંત પદાર્થો માટે મહેનત ન કરો, પરંતુ એ પદાર્થ માટે મહેનત કરો જે અનંત જીવન સુધી રહેશે. ઘણી મુશ્કેલીઓથી આપણને આ અમુલ્ય મનુષ્ય-જન્મ મળ્યો છે. પરંતુ આ જન્મમાં આવીને આપણે મનને તાબે થઈને ઇન્દ્રિયોના ભોગોમાં ફસાઈ ગયા છીએ.

**પરમાત્માની કૃપા :-** જ્યારે આપણામાં નમ્રતા અને દીનતા આવશે ત્યારે આપણું ધ્યાન માલિકની ભકિત અને યાર તરફ જશે. હે પરમાત્મા ! અમે અમારાં કર્મોના કારણે તારાથી વિખુટાં પડી ગયાં છીએ. અમારી પોતાની તાકાત નથી કે તારા સુધી પહોંચી શકીએ. તું પોતે અમારા ઉપર દયા-મહેર અને બક્ષિસ કરે તો જ અમે તારા સુધી પહોંચી શકીએ. જે કંઈ પણ કરો છો એ તમો પરમાત્મા કરો છો.

**સુવાક્યો**

- **તમારા લોઢારૂપી મનને વિષય-ભોગરૂપી ચુંબક હંમેશા પોતાની તરફ ખેંચતું રહે છે. જ્ઞાની મનુષ્ય વિષય-ભોગોથી થતી હાનિઓનો અનુમાનથી વિચાર કરીને તેમાં આસકત નથી થતો, જ્યારે અજ્ઞાની મનુષ્ય તેમાં ફસાઈને નષ્ટ થઈ જાય છે.**
- **મહાન જ્ઞાન, બળ, આનંદ વગેરે ગુણોનો ભંડાર ઈશ્વર એક ચેતન વસ્તુ છે, જે અનાદિકાળથી તમારી સાથે જ છે. તે કયારેય તમારાથી અલગ થતો નથી અને કદીયે અલગથવાનો નથી. એ જ સર્વ જગતના રચયિતા, પાલનકર્તા, સર્વરક્ષક, નિરાકાર ઈશ્વરની સ્તુતિ, પ્રાર્થના અને ઉપાસના તમારે સૌ લોકોએ હંમેશા કરવી જોઈએ.**

'વિણેલાં ફૂલ પુસ્તક'માંથી સાભાર...



# "વિણેલાં ફૂલની કળીઓ"

નોંધ : આ વિચારો જ્ઞાન સ્વામી રામતીર્થના છે.

મૃગજળની પાછળ દોડતો માણસ વધુ ને વધુ તરસનો જ અનુભવ કરે છે, તેમ આ સંસાર વ્યવહારના મિથ્યા સુખની પાછળ દોડતો માણસ વધુ ને વધુ ઉપાધિઓનો જ અનુભવ કરે છે. ''ભકત તેને જ કહેવાય કે જે ઈશ્વરથી વિભકત. એટલે જુદો નથી. ઈશ્વરમાં અહોનિશ ઓતપ્રોત થઈ રહેલો જે જીવાત્મા તે ભકત.' જયાં સુધી તમો આત્મશકિતની ઉપાસના નહિ કરો ત્યાં સુધી તમામ દેવી દેવતાઓની ઉપાસના વ્યર્થ છે, કારણ કે તે બધા પગથિયાં છે, હે મારી પોતાની આત્મશકિત ! પ્રગટ થા, પ્રગટ થા, મૌન અને એકાંતનું સેવન કરે નહિ ત્યાં સુધી કરેલા ઉપવાસ નકામા જાય છે, બોલવા તથા સાંભળવાની ઈચ્છાનો નાશ થવો તેનું જ નામ મૌન. જોવા તથા જાણવાની ઈચ્છાનો નાશ થવો તેનું જ નામ એકાંત જયારે જયારે આપણે આપણા શ્વાચ્છોશ્વાચમાં નાભિ સ્થળેથી ઉત્પન્ન થતા ૐમકારમાં એકાગ્રતા સાધીએ છીએ, ત્યારે આપણા બીજા ચોવિસ કરોડ છિદ્રોમાંથી તેજ ૐ કાર એક સાથે વહન થાય છે. સાચો આનંદ પામવા માટે તમે ફકત ત્રણ વાતો શીખી લેજો : (૧) ઈશ્વરને જોવા માટે રડવું (૨) ઈશ્વરને જીવ-પ્રાણીમાત્રમાં જોઈને હસવું અને (૩) અખંડાનંદમાં ડૂબી જઈને મૌન રહેવું.

તમારી આંખ આખું જગત જુએ છે પરંતુ તે આંખ જયારે તમને પોતાને જ જોશે, ત્યારે સાચો આનંદ ઉત્પન્ન થશે. 'જયાં જવાથી જગત ભૂલી જવાય છે ત્યાં જવાથી ઈશ્વર દેખાય છે.' હવે એવું સ્થળ તમારા જ પિંડમાં બ્રહ્માકાશ છે, અને ત્યાં જવા માટે પ્રથમ તમે નાભિ આકાશમાં સ્થિર થતાં શીખો. 'જયાં દ્રષ્ટિ જાય છે ત્યાં મન જાય છે અને જ્યાં મન જાય છે ત્યાં દ્રષ્ટિ જાય છે. એવો એકબીજાને સંબંધ છે.' દ્રષ્ટિ સહિત મનને પાછું વાળી લાવીને શ્વાસોચ્છ્વાસમાં સ્થિર થનાર સાધક નાભિ આકાશમાં સ્થિર થઈ શકે છે.

''અજ્ઞાન મિટાવી જ્ઞાન આપે તે ગુરૂ'' પરંતુ અનેક ગુરૂ કરીને આ જગતનું વ્યવહારિક જ્ઞાન મેળવવું પડે છે. પરંતુ જગતની પેલીપાર રહેલું જે ઈશ્વરી જ્ઞાન એ તો સદગુરૂ જ આપી શકે. સદગુરૂ તેને જ કહેવાય કે જે જગતને તરી જઈને પેલી પાર પહોંચેલા હોય. જેવી રીતે જીવંત ગુરૂ-સદગુરૂઓ સાથે જગતમાં વાતોમાં ખુલાસા થઈ શકે છે તેવી રીતે દેહ ત્યાગી ગયેલા ગુરૂ-સદગુરૂ સાથે તંદ્રામાં (અંતઃકરણના ઉંડાણમાં) વાતોના ખુલાસા થઈ શકે છે. પૂર્વે થઈ ગયેલા મહાન આત્માઓની ઉંચી ભાવનાઓ આકાશમાં અંતરિક્ષ રહીને આપણને આજે પણ ઉંચી કક્ષાએ લઈ જવા અહોનિશ તૈયાર છે. ઈશ્વરના ઐશ્વર્યનો ભંડાર તે આકાશ દરેકના પિંડમાં પણ ત્રણ ભાગે વહેંચાયેલું છે. (૧) નાભિ (૨) હૃદય (૩) બ્રહ્માંડ. તારા શરીરમાં જ તારો આત્મા છે એવું સમજવા કરતાં જયાં જયાં તારી નજર પડે છે ત્યાં ત્યાં તારો જ આત્મા રહેલો છે

એમ સમજે તો સારૂ.

ઉંચનીચ, સારાસાર અને લાભાલાભના ભેદ તૂટે ત્યારે જ વેદનો સાચો અર્થ સમજાય. ''વેદ એટલે ઈશ્વરની મૂંગી વાણી એ અનુભવથી સમજાય છે.'' વેદવાણીનું સ્થાન આત્મા છે હવે લખવા, લખાવવા તેમજ વાંચવાનો વિષય મનનો છે. દિવ્યાત્માઓ અનુભવ કરીને સમજી શકયા તે ચૂપ થઈ ગયા તે જ્ઞાન વાણીથી પર છે.'' જગતને ભૂલે તે જ ભગત કહેવાય છે.'' 'સાચો આનંદ સંગ્રહમાં નથી, પરંતુ ત્યાગમાં છે.'' સેવા તો તેને જ કહેવાય કે જે આત્માથી આત્માને ઓળખે. એક જ ઈશ્વરને દરેકમાં ઓત-પ્રોત થયેલો જુએ તેનું જ નામ સાચી સેવા કહેવાય. ચપટી લોટ આપવાથી પરમાર્થ સાધી શકાતો નથી તેમજ લાખો રૂપિયાની અનીતિ કરીને પાંચ-પચીસ રૂપિયા કોઈને આપવાથી પરમાર્થ સધાતો નથી. પ્રથમ સ્વાર્થ સાધો, સ્વ+અર્થ. સ્વ. એટલે પોતાને, અર્થ એટલે મેળવવો. પોતે પોતાને ઓળખી લેવો તેનું જ નામ સ્વાર્થ, ઈશ્વર તો તારા અંતરમાં જ છે. અને તે જ ઈશ્વર આ સમસ્ત જગતમાં વ્યાપી રહેલો છે. માટે તેને બહાર ખોળવાની વધુ માથાકૂટમાં પડીશ નહિ. પણ તું તારા અંતઃકરણમાં જ ઉંડો ઉતરી જા, તારા શ્વાસોચ્છવાસમાં જ એકરૂપ થઈ જા.

અનીતિથી પ્રાપ્ત કરવું એ વધુ ગુનો છે જ પરંતુ ન્યાય અને નીતિથી મેળવવા છતાં, વધુ પડતો બિનજરૂરી સંગ્રહ કરી રાખવો એ તો વધુ ગુનો છે લખે તે લહિયો, વાંચે તે વાચક, બોલે તે વકતા અને સાંભળે તે શ્રોતા કહેવાય. પરંતુ જ્ઞાની તો તે જ કહેવાય કે જેણે આ ચારે વાતો તજી દીધી હોય 'હે સાધક, જંગલ અને એકાંતવાસ એ તો નિશાળ છે. પરંતુ પરીક્ષાનો હોલ તો સંસાર જ છે.''ત્રાટક એ યોગનું એક અંગ છે એક અણુ જેટલી જગા ઉપર દ્રષ્ટિનું સ્થિર થવું તેનું જ નામ ત્રાટક. એકંદરે ત્રાટક કરનાર સાધક શાંતિ અનુભવે છે.

આત્મશકિતને મજબૂત બનાવવા માટે ત્રણ સાધનો છે. (૧) મૌન (૨) એકાંત (૩) ઉપવાસ આસન પણ યોગનું એક અંગ છે જેનો પાયો મજબૂત તેની ઈમારત પણ મજબૂત. આસને હાલયાચાલ્યા સિવાય ત્રણ કલાક સ્થિરપણે બેસી રહેવાય અને જે આસનથી કરીને આપણો મેરુદંડ ટટ્ટાર રહે તેવું એક જ આસન રોજ કરવું ધીરે ધીરે તે આસન સિધ્ધ થઈ જાય સાધના પરપિકવ થવાનો બધો જ આધાર તે સાધના આસન ઉપર જ હોય છે.'' આસન ના મુખ્ય પ્રકાર : (૧)વજાસન (૨) પદમાસન (૩) સુખાસન સાધકે એટલું ખાસ યાદ રાખવાનું કે નેત્રને મીંચવા નહિ. પરંતુ આપો આપ મીંચાઈ જાય તો મીંચાવા દેવા. જાણી જોઈએ નેત્ર મીંચીએ છીએ ત્યારે વિચારોની પરંપરા ચાલુ જ રહે છે અને સાધનામાં વિઘ્ન નાખે છે-તમારે જે વાત બીજા કોઈ મનુષ્યને કહેવી હોય તે વાત તમે તમારા જ અંતરાત્માને કહો. જો તે વાત સત્ય હશે તો તમારો અંતરાત્મા સામાના અંતરાત્માને કહી આવશે અને તમને સુગમતા થઈ પડશે. કારણ કે દરેકમાં રહેલો અંતરાત્મા એક જ અને અનંત (અખંડ) છે.

આપણું શરીર એક યંત્ર છે. મન એક મંત્ર છે મનનું સ્થાન નાભિમાં છે હવે જયારે આખા શરીરમાં પરોવાયેલા મનને નાભિમાં કેન્દ્રિત કરીએ છીએ ત્યારે તે નાભિમાંથી ઉત્પન્ન થતા

શ્વાસોચ્છાસમાં જ ઓતપ્રોત થઈ જાય છે. ત્યાં તેને ૐકાર અને તેની રચનાનું સાચું જ્ઞાન થાય છે અને ૐકાર એ મોટામાં મોટો મંત્ર છે માટે જ એમ કહી શકાય કે મન એ જ મંત્ર અને તેણે કરીને મેળવવા જેવા પ્રકાશ (આનંદ) તે આત્મા છે. હવે આ વાતને છોડીને ક્યાં સુધી બહારનાં યંત્રો અને મંત્રો શોધ્યા કરશો ?

***ભોગ એટલે જ રોગ. અને શોખ એટલા જ શોક.***

વિશ્વ ગમે તેટલું લાંબુ-પહોળું અને વિવિધ આકારોથી યુકત હોવા છતાં એક જ બ્રહ્મથી ઉત્પન્ન થયું છે. આવું જ્ઞાન ઉત્પન્ન થવું તે જ 'આત્મજ્ઞાન'.

મૌન, ઉપવાસ અને એકાંતનું રહસ્ય સમજનાર સાધકને સાચો આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે. મનનું મૌન, વાણીનો ઉપવાસ અને આંખનું એકાંત-આ ત્રણ ભેગા થઈ શકે તો બીજું કશું જ કરવાનું નથી. ''સંસારનો ત્યાગ કરે તે સંન્યાસી નથી, પરંતુ સંસાર ઉપરના મોહનો ત્યાગ કરે તે જ સંન્યાસી કહેવાય છે, જગતમાં કોઇ પણ શકિત એવી નથી કે જે આત્મશકિત પાસે ટકી રહે. તું ભલે બહાર દેખાતા દેવી, દેવતાઓની ઉપાસના કર્યા કરે, પણ જ્યાં સુધી તારા પિંડમાં રહેલી તારી આત્મશકિતની ઉપાસના નહિ કરે ત્યાં સુધી તારા જીવનનું ધ્યેય તને સમજાશે નહિ. તમારે સાચો આનંદ પ્રાપ્ત કરવો હોય તો આજથી અને અત્યારથી જ આ સંસારના પ્રપંચો છોડી દો.'' સાચી શાંતિ, સાચું સુખ અને સાચો આનંદ તો ત્યાગમાં જ રહેલો છે. દરેક ધર્મપ્રેમીઓએ પ્રથમ માનવધર્મ પાળવા જોઈએ.

આપણા શરીરમાં જે તાકાત છે તેથી અનંતગણી તાકાત આત્મામાં છે જો આપણે ઈશ્વરી અવતારોના દિવ્યાત્માને જ માનતા હોઈએ તો પછી તે દિવ્યાત્માનું,બહારનું દેહ સ્વરૂપ ભલે બુધ્ધદેવનું, શ્રીકૃષ્ણનું, શ્રી રામનું હોય, છતાં પણ આપણને ભિન્નતા દેખાવી જોઈએ જ નહિ કારણ કે દરેક દિવ્યાત્માઓની દિવ્ય ભાવનાઓનો સૂર એક જ હોય છે. જ્યાં સુધી સંસારવ્યવહારની જુદી જુદી ઈચ્છાઓનો નાશ થયો નથી ત્યાં સુધી સાચો આનંદ અને શાંતિ પ્રાપ્ત થવાનાં જ નથી. જે મનુષ્ય બીજાને ડરાવે છે તેને જ કોઇ વેળા ડરવું પડે છે અને જે બીજાને દુઃખ દેવા ઈચ્છા કરે છે તેને દુઃખી થવું પડે છે. ''કરે તેવું પામે''આત્મામાં અનંત એવી દિવ્ય શકિત છે અને અનંત એવું જે જ્ઞાન છે તે જ શકિત અને તેજ જ્ઞાન તે આપણો ગુરૂ' જ્યાં સુધી વિયોગ થવાથી અપ્રસન્નતા અને પ્રાપ્તિ થવાથી પ્રસન્નતા ઉત્પન્ન થાય છે ત્યાં સુધી આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું જ નથી એમ સમજવું. ''આત્મા એકજ અખંડ અને અવિનાશી છે.'' જ્યારે મનુષ્ય નિર્દોષ બનીને શાંત થઈ જાય છે ત્યારે તે દુર દુરના દ્રશ્યો જોઇ શકે છે અને દુર દુરથી વાણી સાંભળી શકે છે તો પછી તારી નજીકમાં જ રહેલા ઈશ્વર ને તું કેમ ન જોઈ શકે ? હે મનુષ્ય તારા ઘણા જ જન્મો થઈ ગયા અને તે ઘણું જ જોયું અને જાણ્યું, છતાં એ જોવાનો અને જાણવાનો હજુ સુધી છેડો આવ્યો જ નહિ. અત્યારથી એ જાણવા જોવાની તમન્ના છોડી દે. ''સાચો આનંદ તો ચૂપ રહેવાથી જ ઉપજે છે.''

''આપણા શરીરમાં સાચામાં સાચું જો કોઈ પણ હોય તો ફક્ત શ્વાસોશ્વાસ છે. તેની સોબત

કરવી તેનું નામ સત્સંગ''. ''જયારે આત્મા જ એક સત્ય છે અને બીજું બધુ મિથ્યા છે એવું સાચું જ્ઞાન ઉપજે છે ત્યારે પ્રકૃતિના બંધન તો ટપોટપ તૂટી જાય છે. મરનારની પાછળ પણ આપણે મૂર્ખતાભરેલું જ રડીએ છીએ. મરનાર તો આનંદ માણે છે. ખોટું ખોટું રડવામાં તમે જેટલો સમય ગુમાવો છો એટલો જ સમય જો ઇશ્વરસ્મરણમાં ગાળો તો તરત જ તમારું એ અજ્ઞાન દૂર થઇ જાય આપણા નેત્રમાં એક એવી જાતની વિધુત છે કે આપણી સામેના આકાશમાં જેમ જેમ દ્રષ્ટિ દૂર દૂર ફેંકતા જઇએ છીએ તેમ તેમ આકાશમાં રહેલી હવા પાતળી થતી જાય છે. અને જયારે દ્રષ્ટિને પાછી ખેંચીએ છીએ ત્યો એ હવા ઘટ્ટ થતી આવે છે હવે જો દ્રષ્ટિ નાસિકાના અગ્ર ભાગે સ્થિર કરીશું, તો તેની પેલી પાર રહેલું હવાનું વાતાવરણ ધીરે ધીરે જામતું જશે અને છેવટે તે આયના જેવું ઘટ્ટ થઇ જશે. હવે ત્યાં સુધીમાં તમે નાસિકાગ્ર ભાગ ઉપર દ્રષ્ટિ ઠેરવીને જે સ્વરૂપનું ચિંતવન કર્યું હશે તે જ સ્વરૂપમાં તમે તમને તમારી સન્મુખ ઘટ્ટ બનેલી હવામાં પ્રતિબિંબ રૂપે જોશો તેનું જ નામ 'આત્મસાક્ષાત્કાર'. વિચારોની પરંપરાને જો તમારે જીતવી હોય તો મૌન અને એકાંત સહિત સાચા ઉપવાસનો આશરો મેળવો.' આ જગત એ તો એક જેલખાનું છે અને તેમાં આપણે બધા કેદી છીએ. સજા પૂરી થતાં જ આ જેલમાંથી છૂટી જવાનું છે. તો પછી તમે જેલ અને જેલની વસ્તુઓ ઉપર મમત્વપણું શાને લાવો છો ? એ તો મિથ્યા છે તમારૂ નથી. તમારે તો ફકત સજા પૂરી થાય ત્યાં સુધી વૈતરુ જ કરવાનું છે.'' જયારે મનુષ્ય પોતાના શરીરનો અહંભાવ દૂર કરી, નિર્દોષ બનીને પોતાનું શરીર ઇશ્વરને જ સોંપી દે છે ત્યારે ઇશ્વર એ શરીરમાં રહીને ઘણા જ અદ્‌ભુત કામો કરી જાય છે.''ઇશ્વરને ઓળખવો, તેનું જ નામ જ્ઞાન.

સાકાર ઇશ્વરનું જ્ઞાન મેળવ્યા સિવાય નિરાકાર ઇશ્વરનું જ્ઞાન મળતુ જ નથી. ઇશ્વરદર્શન માટે શરીરનો બહારનો તેમજ અંદરનો મળ સાફ કરવો પડે છે. જયાં સુધી આંતરડામાં મળ હોય છે ત્યાં સુધી ચિત્તની સ્થિરતા થતી જ નથી અને ઇશ્વરદર્શન પ્રાપ્ત થતું નથી. શરીર શુધ્ધિ માટે ઉપવાસ, ચિત્તની શુધ્ધિ માટે એકાંત અને મનની શુધ્ધિ માટે મૌન, મનનું મૌન, દ્રષ્ટિનું એકાંત અને વાણીના ઉપવાસ-આ ત્રણે સાધનાનું જે ઐકય તેનું જ નામ સાધના. અનિતિભરેલ લાંબુ જીવવું તે કરતાં તો ભલે ટૂંકુ જ જીવન જિવાય, પરંતુ તે નિતિથી યુકત હોવું જોઇએ. માયાના અજ્ઞાન બંધનોને ભેદીને આત્માનું સત્ય જ્ઞાન મેળવવું તેનું જ નામ મોક્ષ કહેવાય. જયાં સુધી તારું મૌન, એકાંત અને ઉપવાસ બીજા મનુષ્યો જોઇ શકશે, ત્યાં સુધી તેનો સાચો આનંદ તને પ્રાપ્ત થશે નહિ. ''હે દેવ, મારા દુઃખો દૂર કરો આવી રીતે પ્રાર્થના કરીને દેવતાઓને હેરાન કરવા કરતાં હે મૂર્ખ, હિંમત રાખીને તું જ તે દુઃખોને સહન કરી લે ને ! દુઃખ એ તો તારા કરેલા અનિષ્ટ કર્મનું ફળ છે. તે તો ભોગવ્યે જ છૂટકો છે. દુઃખ એ સુખની જન્મદાતા છે સુખનો દુરુપયોગ કરનારને જ દુઃખ મળે છે.



''માતાના આશિર્વાદ સિવાય મનુષ્યનું કોઇપણ કાર્ય સિધ્ધ થતું જ નથી. જેના પિંડમાં તમારો પિંડ ઘડાયો, રક્ષાયો અને વૃધ્ધિ પામ્યો છે જીવનમાં પ્રથમ ગુરૂ માતા છે. પ્રથમ પ્રેમાળ

તેમજ પ્રથમ જ્ઞાન અને આશિષ આપનાર ફક્ત માતા જ છે. તેનું સ્મરણ કરે તો દિવ્ય શકિત નજીકમાં નજીક રહીને તેનાં દરેક કાર્યોમાં આશીર્વાદ રૂપ બને છે.'' જે પોતાના સ્વરૂપને ઓળખતો નથી તે સંન્યાસી બનવા યોગ્ય જ નથી.'' ફક્ત કર્મોનો ત્યાગ કરવો તેનું જ નામ ત્યાગ અને સંન્યાસી નથી.'' સંસારના સર્વે કર્મો કરીને તેના ફળની આસકિતનો ત્યાગી કરી શકે એ જ સાચો ત્યાગી કહેવાય.'' સાચું સુખ સંગ્રહમાં નથી, ત્યાગમાં છે.

સહન કરે તે સંત, શાંત જીવન જીવે તે સંત, સંત એતો ઈશ્વરનું જ સ્વરૂપ છે. જેની પાસે ઉભા રહેતાં જ આપણા વ્યવહારનાં તમામ કષ્ટો ભૂલી જવાય અને શીતળતા પ્રાપ્ત થાય.'' જગતમાં જીવ-પ્રાણીમાત્રમાં ઈશ્વર છે, એમ સમજીને નમી જવું એ જ ઉત્તમ કર્તવ્ય છે અને જો એવી રીતે નમી જતાં ના આવડે તો પછી ટીલાં, ટપકાં, વ્રત, તપ બધું જ ખોટા આડંબરરૂપ છે. દાન કરતાં તો સાચી સેવા જ શ્રેષ્ઠ છે.' મોટાઈ મેળવવા માટે કરેલું દાન નિષ્ફળ જઈને દુખદાયી નીવડે છે.'' અહંભાવમાં કરેલાં શુભ કર્મો પણ બળીને ખાખ થઈ જાય.'' લાયકાત વગર મેળવેલી વસ્તુઓ બીજી અનેકગણી વસ્તુઓને લઈ જઈને નાશ પામે છે.

''હે મૂર્ખ સાધક, તને માન-અપમાન ભલે નથી, પણ જયાં સુધી તને તારુ સ્વમાન ઘડી ઘડી યાદ આવે છે ત્યાં સુધી તને કદાપિ આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત થવાનું જ નથી.'' જો તમારે તમારું ચારિત્ર્ય સુધારવું હોય તો તમે તમારા જ શ્વાસોશ્વાસમાં એકરૂપ બનો. ભજનમાં મંડળ બાંધવું તે પણ કનિષ્ટ તે બહારથી તો ઉજજવળ દેખાતું હોય છે. પરંતુ અંદરનો સડો બહુ જ દુર્ગંદ મારતો હોય છે. એકતાલીસ દિવસ મૌન અને એકાંત સહિત ઉપવાસ કરનારના ગમે તેવા વિકટ સવાલોના જવાબ ઈશ્વર જરૂર આપે છે ફક્ત બોત્તેર કલાક સુધી આપણા પ્રત્યક્ષ શ્વાસ સાથે જો આપણા મન અને દ્રષ્ટિ સ્થિર બને તો ઈશ્વર તમારી પાસે જ છે.''જેઓના વિચારો આધ્યાત્મીક અને એક જ કક્ષાના છે તો જગતના બીજા છેડે રહેવા છતાંયે એકબીજાને અડીને જ રહેલા છે.'' સુષુમ્ણા ચાલુ કર્યા બાદ પ્રાણાયામ કરે છે તેને પ્રાણાયામ સહેજે જ સાધ્ય થવા ઉપરાંત અનેરો આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે. જોવા-જાણવાથી કહેવા-સાંભળવાથી કે ક્રિયા કરવાથી જે આનંદ મળે તે હેતુસરનો અને અલ્પ છે.'' બાળકને રમકડું મળતાં, વિદ્યાર્થીને પાસ થતાં, બેકારને રોજગાર મળતાં, વળી વિષયીને વિષયભોગ ભોગવતાં, આનંદ ઉત્પન્ન થાય છે તે બધાયે અલ્પાનંદ કહેવાય.'' દેવતાઓને ધૂપ, દીપ અને આરતીથી આનંદ ઉત્પન્ન થાય તેને અલ્પાનંદ જ કહેવાય છે. વાણી, વિચાર અને વર્તનનો કદાપિ નાશ થતો નથી માટે સદાયે ઉત્તમ વાણી બોલો, ઉત્તમ વિચાર કરો અને ઉત્તમ વર્તન વર્તો. જો તમારી સાધના સાચા અંતઃકરણની હોય તો તમે કદાપિ ઈશ્વરના એવા સ્વરૂપો જોવાની તમન્ના રાખો જ નહિ તમે તો તેના સાચા (મૂળ) સ્વરૂપમાં જ ઓતપ્રોત થયેલા છો. ઈશ્વરના આનંદને પ્રાપ્ત કરવો હોય તેણે પોતે પોતાનું સ્વમાન વિના વિલંબે ખોઈ નાખવું જોઈએ. ઈશ્વરને જાણવા માટે જગતનો ત્યાગ કરવાની જરાયે જરૂર નથી. પરંતુ જગતપણાનો એટલે કે રાગદ્વેષ, સારુ-નરસું , લાભાલાભ, માન-અપમાન, મારું-તારું વગેરેનો ત્યાગ કરવાની જરૂર છે.

તમે તમારા માયાવી બંધનોને તોડી નાખશો ત્યાં તમોને તે અનંત શકિતના બે છેડા હાથ આવશે તેમાંના એક છેડા ઉપર તમે છો, જયારે બીજા છેડા ઉપર ઈશ્વર છે. જે સાધક પોતે પોતાને ઓળખી શકે છે, તે જ સાધક જગતનાં અન્ય જીવાત્માઓને ઓળખી લે છે અને અનંત એવું ઉત્તમ આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકે છે, તલભાર સાચા ભજનથી જન્મોજન્મના પ્રકૃતિના બંધનો ટપોટપ તૂટી જાય છે. ભજન (ભજ-મન) હે મન, તું તને જો બસ, એક ક્ષણ જુએ તો બેડો પાર. મનુષ્યોને આપણે એક જ સ્વરૂપમાં જોતાં શીખવું જોઈએ. અને તેનું જ નામ 'ઈશ્વરનું વિશ્વસ્વરૂપ દર્શન આપણામાં આત્મજયોતિનું દર્શન પામીએ છીએ, ત્યારબાદ તમારી નજરે જે કોઈ જીવ-પ્રાણી દેખાશે. તે જીવ-પ્રાણીની આત્મજયોતિ જ તમોને નજરે આવશે. ''મનુષ્ય માત્રના ગુણ-અવગુણ દેખાવા બંધ થતાં આત્મજયોતિ જ દેખાય.''

હું અને તમે બેઉ જુદા છીએ એ ભાન જયારે ભૂલી જશો ત્યારે જ સાચો આનંદ ઉત્પન્ન થશે.''સમભાવ વિના આત્મભાવ પ્રગટ થતો જ નથી. ઈશ્વરને જોવા માટે આપણું અંતઃકરણ સ્વચ્છ વિકાર સિવાયનું હોવું જોઈએ જો આપણું અંતઃકરણ કામી હશે તો બીજાઓને કામી જોઈશું. ક્રોધી હશે તો બીજાઓને ક્રોધી જોઈશું.'' દ્રષ્ટિ એવી સૃષ્ટિ'' જન્મને અંતે મરણ હોય છે. તેવી જ રીતે ઘણા જન્મ અને ઘણાં મરણ થતાં થતાં હવે આ માનવજન્મ પ્રાપ્ત થયો છે. આપણા અંતઃકરણમાં એકજ ભાવના જાગૃત રહેતી હોય કે, હે પ્રભુ ! મનુષ્યમાત્રને જ્ઞાન આપો, કારણ કે જપ, તપ, દાન, દયા અને સેવાને અંતે પ્રાપ્ત કરવા જેવી મહાન વસ્તુ ફકત જ્ઞાન છે. ઈશ્વર એક જ અને અનંત (અખંડ) હોવા છતાં જયાં સુધી તું પૂર્ણ જ્ઞાની થયો નથી, ત્યાં સુધી તે તને બહુરૂપે દેખાશે હું, તું અને બધું જ ઈશ્વર છે. જે મનુષ્ય પોતાના 'અંતરાત્માને ઓળખતો નથી તે 'અનંત ઈશ્વરના સામર્થ્યને કેવી રીતે ઓળખે ? માટે હે પ્રિય મનુષ્ય ! ''તું તને ઓળખ'' ''ઘણા જ જીવાત્માઓને એકરૂપ જાણીને ઓળખવા, તેનું જ નામ આત્મજ્ઞાન.'' સાધક જયારે અણુ અણુમાં ઈશ્વરને જ જુએ છે ત્યારે તેની સાધના પૂરી થઈ છે એમ માની શકાય છે, જેમ બને તેમ શ્વાસોચ્છવાસમાં જ ઓતપ્રોત થઈને જન્મમરણમાં બહારના ભયને ટાળવો, એ જ સાચું કર્તવ્ય છે. 'પ્રાણની મધ્યમાં સ્થિર થવાય નહિ, ત્યાં સુધી કદાપિ સાચો આનંદ આવે જ નહિ.''મનુષ્ય દુઃખો ભોગવે છે તે કનિષ્ટ વિચારોનું પરિણામ છે. અમારે તો શિવ ધર્મ છે, વિષ્ણુ ધર્મ, જૈનધર્મ, ઈસ્લામ ધર્મ, ખ્રિસ્તી ધર્મ છે. તેમનામાં જ્ઞાન પણ ટૂંકુ અને સંકુચિત હોય છે. માનધર્મમાં બધા જ ધર્મોનો સમાવેશ થઈ જાય છે. સમભાવ વગર બધું જ વ્યર્થ છે. આપણામાં અઢાર જાતની શકિત છે અને તેની વડી કચેરી મસ્તકમાં જ છે તેમાં સૌથી શ્રેષ્ઠ આત્મશકિત છે. આપણી દ્રષ્ટિ શ્વાસોચ્છાવાસમાં મેળવી દઈએ છીએ ત્યારે અલ્પ શાંતિનો અનુભવ કરીએ છીએ. પરંતુ નાભિમાં સ્થિર થઈ, શ્વાસને રોકીને, નાભિ આકાશમાં રહેલા પ્રકાશમાં દ્રષ્ટિને ઠેરવીએ છીએ ત્યારે જ્ઞાનનો અનુભવ કરીએ છીએ. ઈચ્છા શબ્દ હજારગણો ભયંકર છે ઈચ્છા એ તો એક મહાન કાંટાથી ભરેલી ભયંકર અને મજબૂત વાંડની ગરજ સારે છે. અને આનંદના મહાસાગરમાં જતા સાધકને રોકી પાડે છે તમે ઈશ્વરના જુદા જુદા સ્વરૂપનું દર્શન કરવાની ઈચ્છા

રાખશો તો તે ઈચ્છા પણ તમને ત્યાંના ત્યાં જ ગૂંચવી દેશે. આધ્યાત્મીક ઈચ્છાઓને પણ છોડો તમે તો તે બધાથી દૂર રહેજો. ''મનુષ્ય જ્યારે પોતાની મૂળ ફરજમાં જોડાય છે ત્યારે તેની બીજી વ્યવહારિક તેમજ આધ્યાત્મિક ફરજોને ઈશ્વર સુધારી લે છે.



## ॥ ૐ હ્રીં નમઃ ॥

એટલે હૃદય અને નાભિથી સંબંધ સાંધીને જગતને નમી જવું તે ૐનું સ્થાન નાભિમાં અને હ્રીં નું સ્થાન હૃદયમાં છે વિશ્વ એક જ બ્રહ્મથી ઉત્પન્ન થયું છે. આવું જ્ઞાન ઉત્પન્ન થવું તે જ ''આત્મજ્ઞાન'' શરીર મનની અંદર છે અને મન આત્માની અંદર છે માટે આત્મામાં શરીર રહેલું છે. એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખજો, એક જ આત્મામાં સકળ સૃષ્ટિનાં જડ, ચેતન શરીરો રહેલાં છે. સંસારનાં પ્રપંચથી જેટલાં દૂર ખસીશું એટલાં જ ઈશ્વરની પાસે પહોંચીશું સંસારના દુઃખ એ તો દુઃખ છે જ, પણ સુખ એ તો દુઃખનો પણ (પિતા) જન્મદાતા છે. દરેકમાં ઈશ્વર વસી રહેલો છે. એમ સમજીને દરેકને જોતા જ હાથ જોડવા અને હસી જવું. ઈશ્વરનું સ્વરૂપ ભલે જરથોસ્તનું, મહંમદનું, શ્રીકૃષ્ણનું, શ્રી રામનું, બુધ્ધદેવનું, મહાવીર સ્વામીનું હોય છતાં દરેકનો દિવ્યાત્મા એક જ છે તેમ જ દરેક દિવ્ય ભાવનાઓનો સૂર પણ એક જ છે. જ્યાં સુધી સંસારની જુદી જુદી ઈચ્છાઓનો નાશ થયો નથી, ત્યાં સુધી આનંદ અને શાંતિ પ્રાપ્ત થવાના જ નથી. માળા એ તો દૂર ભટકતા મનને નજીક ખેંચી લાવવાનું સાધન છે. સેવાપૂજા એ તો દૂર ભટકતી વૃત્તિઓને નજીક નજીક ખેંચી લાવવાનું સાધન છે પરંતુ જ્યાં દ્રષ્ટિ પડે ત્યાં ઈશ્વરનું ઐશ્વર્ય સમજીને તેમાં જ સ્થિર થઈ જવું. એ જ ''અખંડ આનંદ મેળવવાનું સાચું સાધન છે.'' વિષયોથી નિવૃત્ત થઈને કરેલાં કર્મો જીવાત્માને જરા પણ બંધનકર્તા નથી જીવપણું નષ્ટ કરીને શિવપણામાં લઈ જાય, એવું જે ગુપ્તજ્ઞાન તેનું જ નામ વેદ, જ્યાં સુધી મનુષ્ય લખે-બોલે-વાંચે અને સાંભળે ત્યાં સુધી તેને જીવ કહેવાય છે પણ જ્યારે એ બધું છોડીને તેની પેલી પાર જાય ત્યારે તેને શિવમાર્ગી કહેવાય છે. જેને પોતાના આત્મા ઉપર વિશ્વાસ નથી તેણે જ ગુરૂ સદગુરૂ શોધવા બહાર જવું પડે છે.

હે મન, તું મનન કરવું, સ્મરણ કરવું અને સંકલ્પ વિકલ્પ કરવા બંધ કર. હે બુધ્ધિ ! તું સારા-નરસાના વિચાર કરવા બંધ કર. હે અહંકાર તું મારુ તારું, તેમજ હું કરું, મે કર્યુ એ બધી વાતો બંધ કર. હે ચિત્ત, હવે તું શાંત થઈને બ્રહ્મરૂપી સત્ય છે તેનું જ ચિન્તવન કર કે જેથી તને આનંદ ઉતપન્ન થશે તું તે આનંદમાં જ ઓતપ્રોત થઈ જઈશ પછી તારૂ જુદાપણું નષ્ટ થશે અને તું પોતે જ (સત્ +ચિત્ત+આનંદ) સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ થઈશ. અનીતિથી પ્રાપ્ત કરવું એ તો ઈશ્વરી ગુનો છે જ પણ નીતિથી મેળવેલું ભેગું કરવું એ પણ ઈશ્વરગુનો છે. મારું-તારું, રાગ-દ્વેષ, ઉંચનીચ, સારુ-નરસું લાભાલાભ વગેરે ભેદ તૂટે ત્યાં વેદ સમજાય છે. જ્યાં સુધી વિયોગ થવાથી અપ્રસન્નતા અને પ્રાપ્તિ થવાથી પ્રસન્નતા ઉત્પન્ન થાય ત્યાં સુધી આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત થતું નથી. શ્વાસે શ્વાસે ઈશ્વર જ સ્મરણમાં રત રહેતો હોય તે જ્ઞાની વિરહ તે પ્રેમની પરિપકવતાનું પગથીયું છે.

હૃદયમાં ઉત્પન્ન થતાં મોજાં દરેક હૃદયમાં અથડાતાં જ હશે. મનુષ્ય પોતાના શરીરમાં અહંભાવ દૂર કરી. ઈશ્વરને જ સોંપી દે છે ત્યારે ઈશ્વર એ શરીરમાં રહીને ઘણાં જ અદભુત કામો કરી જાય છે. આંખ જ્યારે તમને પોતાને જ જોશે ત્યારે સાચો આનંદ ઉત્પન્ન થશે. ''જ્યાં જ્યાં નજર પડે છે ત્યાં ત્યાં અંદર અને બહાર બધે જ આપણો એક જ આત્મા રમી રહેલો છે.''આવું ઉત્તમ જ્ઞાન એકાંત અને મૌન સહિત ઉપવાસ કરવાવાળાને જરૂર થાય છે. પ્રણવ મંત્ર 'ૐકાર' છે તેમાં ઓતપ્રોત થનાર ત્વરાથી પોતે પોતાને જાણી શકે છે પરંતુ ૐકારમાં ઓતપ્રોત થવા માટે મૌન અને એકાંત સહિત ઉપવાસના સેવનની ખાસ જરૂર હોય છે. હવે અંદર જવા માટે શરૂઆતમાં સંઘાત જોઈએ માટે તમે શ્વાસોચ્છાસનો જ સંઘાત કરજો. તે તમોને ઠેઠ ઉંડાણમાં લઈ જશે. કારણ કે તે નાભિના ઉંડાણથી જ પ્રગટ થાય છે ઈશ્વરે જ્ઞાન પણ ત્યાં જ રાખી મૂકેલ છે નાભિ સ્થળે સ્થિત થશો, એટલે આપોઆપ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થશે અને તે દિવ્ય જ્ઞાન વડે દુર્ગુણોનો નાશ થશે. આ વિષય અનુભવ કરીને શાંતિનો સાગર પ્રાપ્ત કરવાનો છે.

સત એટલે સાચુ અને સંગ એટલે સોબત-સાચાની સોબત કરવી તેનું નામ સત્સંગ. હવે આ દેહમાં શ્વાસોચ્છાસ છે તે જ સ્થિર થવું તેનું જ નામ સત્સંગ, દ્રષ્ટિ સહિત મનને ખેંચી લાવીને નાભિસ્થળે સ્થિર થવું તેનું જ નામ સત્સંગ. તુ વકીલ, ડોકટર, શેઠ અગર સંન્યાસી આ બધું થવા પહેલા સાચો મનુષ્ય થજે. સાચો મનુષ્ય એ જ કહેવાય જે બળવાન છતાં નમ્ર, વિદ્વાન છતાં વિનયી અને ધનવાન છતાં સાદાઈમાં રહેતો હોય. બંધન તો વિષયોના હોય છે. માટે વિષયોની આસકિત તોડવી, કર્મની છોડવી. પ્રાણ અને અપાનને એક કરવા તેનું નામ યોગ, આત્મા પરમાત્માને એકરૂપ કરવા તેનું નામ યોગ. (૧) હઠયોગ (૨) રાજયોગ (૩) ભકિત યોગ (૪) લયયોગ. હઠયોગમાંથી રાજયોગ પ્રાપ્ત થતા જ તમામ સિધ્ધિઓ સહેજે જ વરેલી હોય છે. પરંતુ જો એ સિધ્ધિઓને ઠોકર મારીને ભકિતયોગને માર્ગે પ્રયાણ કરેતો લયયોગ પ્રાપ્ત થાય છે. નહિ તો પછી સિધ્ધિઓની સાણસીમાં જ પિસાયા કરે છે, જેના વડે કંઈક જાણવા મળે તે ગુરૂ, પરંતુ જેના વડે ઈશ્વરીય જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય તે સદગુરૂ છતાં પણ જો ઈશ્વરમાં ઓતપ્રોત થવું હોય તો તમારે તમારા ગુરૂ થવું પડશે. હે મૂર્ખ ! ફાંફાં માર્યા વગર તું તારો ગુરૂ થા.

**ૐકારના પાંચ ભાગ છે.** (૧) અકાર (૨) ઉકાર (૩) મકાર (૪) અર્ધચંદ્રકાર (૫) શૂન્યાકાર. અને તેમાં અનુક્રમે પાંચ તત્વો સમાયેલા છે; પૃથ્વી, જળ, તેજ, વાયુ અને આકાશ. તમારે સામા માણસને જે કાંઈ કહેવું હોય તે તમે તમને જ કહો એટલે તમારામાં રહેલા દયાળુ ઈશ્વર સામા માણસને જલ્દી અને સચોટપણે સમજાવી લેશે. દરેક શ્વાસોચ્છવાસે ૐકારનું સ્મરણ કરીને ૐકારમય બની જાવ જેથી જગતને ભૂલતા જશો. ઈશ્વરમય બની જશો. નિર્ભય એ જ છે કે જે મરીને જીવે છે સંકલ્પ વિકલ્પોનો નાશ થવો તેનું નામ મરવું. દરેકમાં ઈશ્વર રમી રહેલો છે એવું ઉત્તમ જ્ઞાન તેનું નામ જીવવું કહેવાય. બીજા જીવતા હોવા છતાં મરેલા જ છે. જીવન+ભય=મૃત્યુ. મૃત્યુ+ભય=જીવન, જ્યાં સુધી તમારી અંદર રહેલા ગુપ્ત દુર્ગુણોનો નાશ થાય નહિ ત્યાં સુધી દેવી-દેવતાઓની ગમે તેટલી ઉપાસનાઓ કરો તે વ્યર્થ છે અને જ્યાં

સુધી તમે તમારો આત્મા ઓળખશો નહિ ત્યાં સુધી તમારી બધી ઉપાસનાઓ વ્યર્થ છે. જ્ઞાની તો તેને જ કહેવાય છે કે જે ઈષ્ટ અને દુષ્ટ વચ્ચેના ભેદને ભૂલી જઈને ફકત દરેકમાં રહેલા આત્માને જ જુએ છે. તું તારી નિંદા સાંભળી લેજે, પરંતુ તારા વખાણથી તો તું સદાયે દુર જ રહેજે કારણ કે તે માર્ગ અધોગતિનો છે. જન્મોજન્મનાં બંધનો નષ્ટ કરવા માટે ફકત આત્મજ્ઞાનની જરૂર છે. નાભિના ઉંડાણમાં પેઠા સિવાય બરાબર સાચું મૌન પળાતું નથી. વિચારોની પરંપરા તૂટવી તેનું નામ મૌન. જગતની કોઈ પણ સ્ત્રીને તમે મા તરીકે જુઓ તો તેમાં રહેલું મા પણું જરૂર તમારા તરફ કોમળતા (શાંતિ) નાં કિરણો ફેંકશે.

હે મનુષ્ય ! તારે જો કાંઈ જાણવું, જોવું, મેળવવું હોય તો તું તારા પિંડમાં જ ઉંડાણમાં ઉતરી જા, ત્યાં બધું જ મળશે. જો તમે બીજાનું અહિત કરવાનો વિચાર કરશો તો તરતજ તે સામા મનુષ્યમાં રહેલી આંતરિક શકિત તમારું અહિત કરીને જશે. જયાં સુધી તમે તમને નહિ જાણો ત્યાં સુધી તમે જગતને નહિ જાણો. માટે જ તમે તમને જાણો. તમને ખબર છે કે તમે કોણ છો ? તમે તો અનંત જયોતિ એવા જે જગદીશ્વર તેનું જ એક સ્વરૂપ છો જયારે તમે તમારી જયોતિને જોઈ શકશો એટલે તરતજ અનંત જયોતિને પણ જોઈ શકશો. જાણી શકશો, અનુભવી શકશો, તમારી જયોતિને જોવા માટે તમારે તમારી દેહથી જુદા થવું પડશે અને એટલા જ માટે મૌન અને એકાંત સહિત ઉપવાસનું સેવન કરો.

**મૌન :** એટલે બોલવા તેમજ સાંભળવાની ઈચ્છાનો નાશ થવો તે.

**એકાંત :** એટલે જોવા તેમજ જાણવાની ઈચ્છાનો નાશ થવો તે.

**ઉપવાસ :** એટલે ફકત હવાનો જ આધાર લઈને એક જ આસને દ્રઢ થઈ ધીરે ધીરે અંતર્મુખ થઈ નાભિમાં સ્થિર થવું.

અજ્ઞાન નષ્ટ થતાં જ તમારામાં રેહલું જ્ઞાન પ્રગટ થશે અજ્ઞાનનો જન્મ ક્રોધ અને લોભના સમાગમથી જ થાય છે ને ક્રોધ તેમજ લોભનો બાપ (કામ) ઈચ્છા છે. "ઈચ્છામાત્રનો નાશ થવો તેનું નામ મોક્ષ" જે જોવું જાણવું, બોલવું અને સાંભળવું છોડી શકે છે તે જ સાચો આનંદ માણી શકે છે." જેમ કૂતરૂ હાડકું કરડે અને તેનું મો છોલાય, લોહી નીકળે તે જ લોહી ચાટીને આનંદ અનુભવે તેમ અજાણ્યો સાધક તે પ્રકાશ જોઈને રાજી થાય." ઈચ્છા-અનિચ્છાનો ત્યાગ કરીને સાધક ઈશ્વરના અનંત સ્વરૂપમાં ઓતપ્રોત થઈ શકે છે. રેચક પ્રાણાયામ કરીને નાભિમાં સ્થિર થતાં શીખવું જોઈએ નાભિ એજ આપણું ઉત્પત્તીસ્થાન છે ને નાભિ એ જ આપણું લય થઈ જવાનું સ્થાન છે. ઈશ્વરને જોવા હોય, જાણવો હોય અને મેળવવો હોય તો તમે તમને જુઓ, જાણો અને મેળવો (મળો) "તમે તમારા જ આનંદમાં ડૂબી જાવ." દ્રષ્ટિ સહિત મનની આત્મા તરફ સ્થિરતા તેનું જ નામ મૌન. મૌનથી ખોટી અને બિનજરૂરી કલ્પનાઓ અને તેથી વિષયોની આસકિત નષ્ટ થાય છે અને તેથી સાચી ભકિત પ્રાપ્ત થાય છે.

અજ્ઞાન એટલે માયા માયા બે જાતની છે : એક વિદ્યારૂપી અને બીજી અવિદ્યારૂપી. આ બેઉ જાતની માયા નષ્ટ થવાથી જે બાકી રહે તે જ્ઞાન. સાકાર ઈશ્વરનું જ્ઞાન મેળવ્યા સિવાય કદી

નિરાકાર ઈશ્વરનું જ્ઞાન મળતું જ નથી. ઈશ્વરને ઓળખવો તેનું જ નામ જ્ઞાન ઈશ્વર દર્શન માટે શરીરનો બહારનો તેમજ અંદરનો મળ સાફ કરવો પડે છે એકાંતનું સેવન કરી, વાસનાઓનો ત્યાગ કરી, મનનો નિગ્રહ કરવો પડે છે. જ્યાં સુધી મળ આંતરડાં માં ભરેલો છે ત્યાં સુધી ચિત્તની સ્થિરતા થતી નથી. આંતરડામાં નવો મળ ઉત્ન્ન થાય નહિ તેને માટે ઉપવાસ કરવા. અને જે મળ છે તેનો ત્યાગ કરવા માટે દરરોજ ઉકાળેલું ૨ લીટર પાણી પીવું. શ્રધ્ધા અને ધીરજથી નિરાકાર ઈશ્વર પણ સાકાર બની સન્મુખ આવે છે. જયારે તમો ઈશ્વરને પ્રાર્થના કરો ત્યારે ફકત ભકિતની જ માગણી કરજો. દયા એ ધર્મનું મૂળ છે, અને ધર્મ એ જીવનનું પ્રથમ પગથિયું છે દયા તું પ્રથમ તારા પોતા ઉપર જ લાવ કે મનુષ્યદેહ પ્રાપ્ત થવા છતાં હે જીવ ! તું શિવસ્વરૂપ પ્રાપ્ત કરવામાં કેમ આળસ રાખીને બેસી રહ્યો છે ?

નાભિ સ્થાનેથી જે અજંપા જાપ દરેક શ્વાસની સાથે ઉઠે છે તે તેમાં જેટલું વધુ ધ્યાન રાખીને સ્થિર થશો તેટલા જ વધુ આગળ વધશો માયાથી મુકત થઈ ઈશ્વરસ્વરૂપ પામતા જશો. ૐકાર તેના પાંચ અંગ છે. (૧) અકાર (૨) ઉકાર (૩) મકાર (૪) અર્ધચંદ્રકાર (૫) શૂન્યાકાર. આકારમાંથી શૂન્યાકારમાં લય થઈ જવાનું માટે બિન્દુ સહ ૐકાર સ્મરણ કરીને તેમાં લય પામી જાવ તો સહેજે જ તમો તમારા મૂળ સ્વરૂપને જાણી શકશો. માયાવી વિશ્વને તરી જશો. સત્ય એવો જે શ્વાસોચ્છાસ છે તેની સોબત કરીને તેમાં લઈ પામવાથી જ સાચું ભજન પ્રાપ્ત થાય છે. બ્રહ્મને ઓળખ્યા પછી આ શરીર શૂન્યવત થઈ જાય છે. હૃદય અને નાભિનું એકસ્વરૂપ થવાથી જે કાંઈ પ્રાપ્ત થાય છે તેનું જ નામ બ્રહ્મ બ્રહ્મની ઓળખ થતાં જ વાણી અને બુધ્ધિના વિષયોનો નષ્ટ થઈ જાય છે. બ્રહ્મનો અનુભવ મહાકારણ દેહને ઓળંગીને હું પણું નષ્ટ કરી દે છે. સ્વરૂપમાં લીન થઈ સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ પ્રાપ્ત થાય છે તેને બ્રહ્મમય સમાધિ કહેવાય છે.

દ્રષ્ટિ સહિત મનનું ભ્રુકુટીમાં સ્થિર થવું તેનું નામ ધારણા, હૃદયાકાશમાં આવી સ્થિર થવું તેનું નામ ધ્યાન, અને નાભિમાં સ્થિર થવું તેનું નામ સહજ સમાધિ, સાધનાનું પ્રથમ લક્ષ નાભિથી જ શરૂ થાય છે અને અંતિમ લક્ષ પણ નાભિમાં જ પુરું થાય છે. હું અને મારું, એવી જ અનિત્ય માયા, તેને તરતાં તરતાં તું અને તારું એવું જે સત્યજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું તેનું જ નામ ત્યાગ. જે મનુષ્ય ઘર ત્યાગીને મઠ બાંધે, સફેદ ત્યાગીને ભગવા પહેરે, માબાપ ત્યાગીને ગુરુ શોધે તે ત્યાગી નથી. જેઓ આત્મજ્ઞાન વડે કરીને સ્વસ્વરૂપકાર થઈ ગયા છે તે જ મૃત્યુથી બચેલા જાણવા જેઓ મરી જઈને પછી જીવે છે તેને હવે મૃત્યુનો ડર નથી. મનુષ્યને મનની બે બાજુ હોય છે તેમાં એક દ્રષ્ટિ ઈન્દ્રિયોના વિષયો તરફ બીજી આધ્યાત્મીક તત્વજ્ઞાન તરફ જાય છે હવે જો ઈન્દ્રિયોનું બળ નષ્ટ થઈ જાય તો તો જરૂર દૈત્ય મટીને દેવતા થાય છે. આશિર્વાદ આપવા માટે જીભે જોર નહી રાખતાં મનને સ્થિર કરી કલ્પના શકિતથી આશીર્વાદ આપો. જે મનુષ્ય પોતાનું મનોબળ વિષયસુખ ભોગવવામાં જ વાપરી નાખે છે તે મનુષ્ય સત્ય એવું આત્મસુખ કદાપિ પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી. આત્મસુખ પામવું હોય તેણે હરરોજ, હરઘડી ઉંચા વિચારો કરવા જોઈએ જેના વિચારો ઉંચા તેના કર્મો ઉંચા અને જેના કર્મો ઉંચા તેને ફળ પણ ઉંચા પ્રાપ્ત થવાનાં.

શારીરિક સુખની લાલસા રાખે છે તે આત્મસુખ મેળવી શકતો જ નથી. જેની ભાવના ઉંચી તેની સામે અષ્ટ સિધ્ધિઓ પણ હાથ જોડીને ઉભી રહે છે તે સિધ્ધિઓને ઠોકર મારીને મક્કમતાપૂર્વક આગળ વધે તો જ આત્મસુખ મેળવી શકે છે. સમજણ વિના સંન્યાસ લેવો તે કરતાં તો સમજણ સહિત સંસારમાં રહેવું ઉત્તમ છે.

સારાંનરસાં તમામ કર્મના ફળની આસકિતનો નાશ થવો તેનું નામ સંન્યાસ. જે પોતાના સ્વરૂપને ઓળખતો નથી તે સંન્યાસી બનવા યોગ્ય નથી. સંસારની પરીક્ષામાં ઉત્તીર્ણ થયા સિવાય કદાપિ સંન્યાસીની પરીક્ષામાં પાસ થવાતું જ નથી. ''સંસારના સર્વ કર્મો કરીને તેના ફળની આસકિતનો ત્યાગ કરી શકે એ જ સાચો ત્યાગી અને સંન્યાસી છે.'' મન અને આત્માનો યોગ સાધે તે યોગી. પ્રાણ અને અપાનના યોગને સાધે તે યોગી. યોગીએ પ્રથમ શરૂઆતમાં યમ, નિયમ, આસનનું પાલન કરી સાથે નેતી, ધોતી,બસ્તી, નૌલી, ત્રાટક, કપાલભ્રાન્તિ - આ છ ક્રિયાઓનું જ્ઞાન મેળવી, બાદમાં પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધ્યાન અને ધારણાપણું જ્ઞાન મજબૂત કર્યા બાદ, છેલ્લી સ્થિતિ સમાધિ તેમાં સ્થિર થવું. યમનિયમના પાલન સિવાય મન સ્થિર થતું જ નથી અને યોગ માર્ગે જવાતું નથી. યોગીએ બેસતાં તેમજ સૂતાં મેરુદંડ સીધો રાખવો જોઇએ. સુક્ષ્મણા નાડી ચાલુ થાય એવી કાળજી રાખવી જોઇએ.

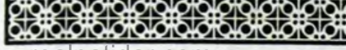
મનુષ્યને ઉંચી ગતિ પ્રાપ્ત થવામાં વિઘ્નરૂપ બને છે : (૧) રોગ (૨) નિર્ધનતા. હવે જો રોગથી બચવું હોય તો સાદાઇ અને નિયમિતતા જોઇએ. અને નિર્ધનતાથી બચવું હોય તો સંતોષ જોઇએ. કામનાને રોકવા માટે ફકત એક જ રસ્તો છે : આ નાશવંત શરીર ઉપર હું પણાનું જે અભિમાન છે તેને નષ્ટ કરી શરીર નાશવંત છે, આત્મા અમર છે, એવું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી અંતર્મુખ બનો. જયારે ચિત્ત ફકત આત્માનું જ ચિંતવન કરે છે તેને એકાગ્રતા કહે છે એકાગ્રતાથી ધારેલો સંકલ્પ બળવાન બની તુરતજ જાગૃતિમાંથી તંદ્રા અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે અને સંકલ્પ મુજબ દેખાવો દેખાય છે. તેને સહજ સમાધિ કહે છે આવી સમાધિ પ્રાપ્ત કરવા માટે એકાંત, મૌન, ઉપવાસની ખાસ જરૂર છે. સૃષ્ટિના સર્જનહાર તો ફકત જયોતિસ્વરૂપ છે વળી તે નિરાકાર વિદેહસ્વરૂપ છે તેને રૂપરેખા, અંગ, વર્ણ અને આકાર કાંઇ જ નથી. વળી તે તમારા જ પિંડમાં બ્રહ્માંડમાં ઉર્ધ્વ શૂન્યમાં રહેલો છે. ટીલા, ટપકાં, વ્રત, તપ, બધું જ ખોટા આડંબરરૂપ છે.

જ્ઞાનીને દુઃખ હોતું જ નથી. પંચ વિષયોના બંધનમાં મોહથી જકડાયેલો છે તે સદાયે દુઃખી જ છે મહાનપુરૂષોએ આવી દિવ્ય શકિત કયાંથી પ્રાપ્ત કરી હશે ? દિવ્ય શકિત દરેક મનુષ્યમાં રહેલી જ છે અજ્ઞાનરૂપી જે મેલ અને દુર્ગુણો એ દિવ્ય શકિતની ચારે બાજુ વીંટળાઇ વળેલા છે, તેને જ દૂર કરવાના છે તમારે આત્મસાક્ષાત્કાર કરવો હોય તો તમો તમારા પિંડમાં એવા દોડો કે જયાં શૂન્ય એટલે કે આકાશત્વ આવે ત્યાં જ થોભો ત્યાં તમને તમારું ભાન થશે કે હું કોણ છું. ''જો તમારે નિદ્રા અને ભોજન ઉપર અંકુશ મેળવેલો હોય તો વિષયોની ઇચ્છાઓનો ત્યાગ કરતાં શીખી લેવું પડશે.'' લાયકાત વગર મેળવેલી વસ્તુ અનંતગણી બીજી વસ્તુઓને લઇ જઇ નાશ પામે છે. તમે સાચું મનુષ્ય તરીકેનું જીવન જીવો. તો તમો દેવથી પણ શ્રેષ્ઠ છો. સાચી

મુકિત તો સંસારત્યાગમાં જ છે પરંતુ ન્યાય અને નીતિને નજર સામે રાખીને ઓછામાં ઓછી જરૂરિયાતવાળું ઈશ્વરમાં તન્મય થઈને જીવવું તેનું જ નામ મુકિતનો માર્ગ કહેવાય. જયાં સુધી સ્વમાન યાદ આવે છે. ત્યાં સુધી આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત થવાનું નથી. એકતાલીસ રોજ એકાંત, મૌન અને ફળહારી રહેવાથી ગમે તેવા વિકટ સવાલના જવાબો ઈશ્વર આપી જાય છે. પોતાનો આત્મા બીજાના આત્માઓ સાથે ઓતપ્રોત કર્યા સિવાય ઈશ્વરને ઓળખવાનો અધિકાર પ્રાપ્ત થતો જ નથી.

સમાજમાં ફરવું જ તો પછી સમાજની બધી વાતો સાંભળી લેવી. સત્ય હોય તો શ્રવણ કરવી. અસત્યને ખંખેરી નાખવી. પરંતુ કદી દલીલ કે વાદવિવાદ કરવો જ નહિ. શ્રધ્ધા વિના બુધ્ધિ નકામી છે. અને ક્ષમા વિનાનું દાન નકામું છે. તેમજ અનુભવ વિનાનું જ્ઞાન પણ નકામું જ છે. જેમ તમારી સન્મુખ કાચ રાખવાથી તમો તમારું પ્રતિબિંબ જોઈ શકો છો તેમ તમો નિર્મળ બનો. સંકલ્પબળ ભેગુ કરો તો હવામાં તમારુ પ્રતિબિંબ જોઈ શકશો. શરણાગતને જરૂર આશરો આપશો તો ઈશ્વર તમને જરૂર આશરો આપશે જ. પોતપોતાના કર્મો અને વિચારોથી જ પ્રારબ્ધ ઘડાય છે. ફકત હવા ઉપર રહેવાનો પ્રયોગ અઘરો છે પણ સચોટ છે. ફકત સળંગ બોત્તેર કલાક ખાવું-પીવું ત્યાગ કરી ટટ્ટી-પેશાબથી મુકત રહી, ઈશ્વરનું સાચું આરાધન કરીને ઈશ્વરમય બની જાય તો તમામ જાતના વ્યવહારિક ભય નષ્ટ થઈ જાય છે. સાચા પુરૂષાર્થને રસ્તે ચાલનારને સહેજે જ ઈશ્વરની પ્રાપ્તિ થાય છે.

ઈશ્વરને પ્રાપ્ત કરવા પહેલાં યોગ્યતા પ્રાપ્ત કરો તો ઈશ્વર દાસ બનીને સન્મુખ આવી ઉભા રહેશે. જેટલા જોરથી આપણે ઈશ્વરને શોધવાના સાચા પ્રયત્નો કરીશું. તેથી હજારગણા જોરથી ઈશ્વર આપણને આવીને મળશે. જેમ જેમ તમે તમારા શ્વાસમાં વધુને વધુ સ્થિર થશો તેમ તેમ તમને તમારા નાભિ આકાશનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ થશે બાદ સુક્ષ્મણાનો તેમજ જુદા જુદા ચક્રોનો, જુદા જુદા આકાશનો, પ્રત્યક્ષ અનુભવ અને આનંદ મળશે. મૌન, એકાંત અને ઉપવાસનું પાલન કરનાર માનવી એના અંતરના સત્ય અવાજને મેળવવા હકદાર છે સાચી જરૂરિયાત પૂરતું સત્ય અને મધુરતા ભરેલું બોલો તો તે પણ મૌન છે જે કામ કરો છો તેમાં જ ઓતપ્રોત રહો, બાકીનું મિથ્યા વધુ પડતું જોવું, જાણવું બંધ કરો તો તે એકાંત છે અને દેહને ટકાવવા માટે જ સાદામાં સાદો અને ઓછામાં ઓછો ખોરાક લો તો તે ઉપવાસ છે.






# "ઉગમ યોગ પ્રકાશ"

ગુરૂગમ ભેદ જે શ્વાસ-ઉશ્વાસ અજંપા જાપ તેને ઘણા સંતોએ દમકદમ કહ્યા છે. ઘણાએ તેને અવલકવલ કહ્યા છે તો ઘણા સંતોએ તેને નૂરત સુરત-ઓહંગ સોહમ્-ઈંગલાપિંગલાના નામથી વાણીઓમાં વર્ણન કર્યુ છે.

***મૂંડો તો મન મૂડજો, માથું મૂડે શું થાય***
***મન રહે ને માથું મૂંડે એનું વળે નહીં કાંય.***
***"સૂર્ય ચાલતા દેખાય નહીં-વધતી ન દેખાય વેલ.***
***એમ સાચા સંત ભજતા દેખાય નહિં-એ છે અકળ કળાનો ખેલ"***

**"સલીલમન" :-**

જયાં સુધી આ સલીલમન સ્થિર થતું નથી ત્યાં સુધી મનની મર્યાદામાં માનનાર સ્થૂલ દેહ તથા તેની ઈન્દ્રિયો ત્રણ ગુણ તે પણ સ્થિર થતા નથી. તેનું મૂળ કારણ એ છે કે મન જયાંથી પ્રગટ થયું છે તે ઘરનો ભેદ જો જડે તો જ મન તેમાં વિરામ પામે છે. જેવું મન સ્થિર થયું કે તરત જ દેહ ત્રણ ગુણ, ઈન્દ્રિયો બધા જ સ્થિરતાને પામે છે. અને ઈશ્વર ગોતવાની જે ખોટી દોડધામ થઈ રહી છે. તે સર્વે મટી જાય છે. મનનું ઉદભવ સ્થાન જ પવન છે અને પવનનું ઉદભવ સ્થાન પુરૂષ છે. પુરુષનું ઉદભવ સ્થાન તે નિર્વિકલ્પ નિર્ગુણ નિરંજન પરબ્રહ્મ છે. તે નિર્વિકલ્પ પદનું ધ્યાન કરાવનાર સમરથ સંત સદગુરૂ મળે તો જ મનમાં સ્થિરતા આવે છે. મનની સ્થિરતા એજ શાંન્તિ છે. બાકી તો જયાં સુધી મન બહાર દોડયા જ કરે છે પાછળ આપણે દેહને દોડાવીએ છીએ જયાં જઈએ ત્યાં અશાંતિ જ દેખાય છે. જપમાં-તપમાં, વ્રત-દાન, નિત્ય-યાત્રા, બધે અશાંતિ અને થાકી જવાય છે. પરંતુ શાન્તિતપનું શુભ સ્થળ તો બાપા સર્વના નિજઘરમાં રહેલું છે જે નાભિપરા-શૂન્યઘર-દસ દ્વાર છે. જયાં કેવળ શાંતિ છે. જેમાંથી હર દમે દમ અનાદિ અક્ષર પ્રણવ ઓહંગકાર શબ્દ ટંકશાળ પડી રહી છે. તે જ્ઞાન ગુરૂગમ જ્ઞાન કહેવાય છે. એ નિર્વિકલ્પ સ્મરણની શાન સાચા સતગુરૂ બતાવી શકે છે. ત્યારપછી જ આ ધ્યાન અને શાંતિ સાધકને પ્રાપ્ત થાય છે.

આદિ-અનાદિથી ગૃહસ્થી સંતો-સંસારી સંતો જેવા કે નરસિંહ મહેતા, જલારામ, જીવણદાદા, ખીમસાહેબ, ભીમસાહેબ, ભાણસાહેબ,, સગાળશા, પાંચ પાંડવ, ધ્રુવ, પ્રહલાદ, અમરીષ વગેરે સંતો-ભકતો અવતારી પુરૂષોનાં જીવન ચરિત્ર જોઈ જુઓ તો તે કાંઈ સંતો એ વેશ પલટો કે સંસારત્યાગ કે પંચકેશ ભગવા-ભભૂતિ વગેરે કાંઈ પણ પ્રપંચ કરેલ નથી.

કબીર સાહેબ, સહજાનંદ સ્વામી, ધના ભગત, પીપો ભગત, રોહીદાસ ચમાર, ભોજારામ,

ખીમડા કોટવાળ, રાવત રણસિંહ, સંત શેલરસિંહ, રાહોળ માલદે-રૂપોદે, રામદેવપીર, સતી ડાલરદે, ભાટી હરજી, ઉગારામ મહારાજ આ બધા હમણાં જ કળિયુગમાં થયેલ સંતો છે.

કુળ કુટુંબ વહેવારો યથાવત રાખીને પણ ઈશ્વર મળે છે. જેમાં જરાયે સંદેહ નથી. જગતમાં બહિર્મુખ પદાર્થોમાં ધ્યાન કરવું કે માનવા તે એકમાત્ર કલ્પના જ થાય છે. તેમાં ઈશ્વર છે નહિ. માટે બાહિરનાં ફાં ફાં છોડી આત્મા તે પરમતત્વરૂપ પરમાત્મા તેનું ધ્યાન કાયમ કરવું તેનાથી ભટકાર મટે અને શાંતિ થાય છે. આપણા ઘટમાં હરદમ શ્વાસોશ્વાસ ધ્યાન કરીને સાંભળો તો નાભિમાંથી ઉઠતો સ્વર હં...એવો અવાજ કરે છે અને બેસતો સ્વર 'સો...' એવો અવાજ કરે છે. બંને ઉલટ થતા હંસો-સોહં સોહં એટલે જેને હું ઈશ્વર કહી આ જગતના પદાર્થો માં ગોતું છું 'તે જ હું છું' એમ સાધકને ધ્યાનમાં-મસ્તીમાં સ્મરણ પોતે જ પોતાને ઓળખાવે છે, ખરી ઝાંખી કરાવે છે. આ છે આપણા પૂર્વ ઋષિમુનિઓની શારીરિક-વૈજ્ઞાનિક શોધ...

**નામનો મહિમા :-**

આજે નામ છે તે રામથી જુદુ છે. રામનું નામ કહેવાય છે. રામ એજ નામ એમ કહેવાતું નથી. રામના નામથી પથ્થર તર્યા પણ રામથી પથ્થર તર્યા નહિ. તો જે નામે પથ્થર જે નામે અનંત એવા અધમનો ઉદ્વાર થયો, જે નામે આ ભવસાગર તરવો ઘણો જ સહેલ બની જાય છે તે નામ આપણને સદગુરૂએ કૃપા કરીને આપ્યું છે. જાગ્રત થઇને નામમાં લાગી રહો.

નામ પર ધ્યાન કરતા થઇ જાય તો જે નામ સદગુરૂએ આપણને આપ્યું છે તે સંપૂર્ણ સફળ ભવતારણ અને જન્મસુધારણ છે માટે આ નામથી બીજી કોઇ વસ્તુની જગંતમાં વધારે કિંમત નથી. માટે નામનો મહિમા સંપૂર્ણ સમજી તેના નિયમિત અભ્યાસી બનવું તો-

*"નામ જાણ્યું તેણે સર્વ જાણ્યું જે સર્વ શાસ્રોનો ભેદ,*
*વિના નામ નરકે ગયા પઢ પઢ ચારો વેદ"*
*નામ જેણે જાણ્યું રે તે તો ચાર વેદ ભણ્યો,*
*તેના ભેદ જેણે જાણ્યા રે એતો ખરો બન્યો"*
*"નામ ભજન વિના નહિ નિસ્તારા, જાગ મુરખ મન કયુ સુતા"*
*"જાગૃત નગરીને ચોર ન લૂટે જખ મારંગા જમદૂતા"*

**સોહમ્ બ્રહ્મ :-**

ઘણા સાધક મૂર્તિઓ પૂજે છે, ઘણા કલ્પીત ફોટા પૂજે છે, શિવશકિત, ગણપતિ, આદિ, પવિત્ર વૃક્ષ પીપળો-તુલસીની પૂજા કરતા હોય છે. ગાયને પવિત્ર માની તેની પૂજા કરે છે. પવિત્ર નદીઓની પણ પૂજા કરે છે છતાં કયાંયથી કોઇને ઈશ્વર મળ્યા હોય તેવી સાબિતી મળતી નથી.

ઈશ્વર સર્વવ્યાપક હોય તો તેવા વ્યાપક ઈશ્વરથી સાધકને તેનું કોઇ સુખ કે સંતોષ નથી. પણ તે વ્યાપકમાંથી પ્રગટ પ્રત્યક્ષરૂપે આવી મળે તો જરૂર સાધકને સુખરૂપ, સંતોષરૂપ બને છે.

સોહમ્ સતનામ આપણા પિંડ બ્રહ્માંડમાં પણ ઈશ્વર એટલે આત્મા-પરમાત્મા નખશીખ વ્યાપક છે. તે સૌ કોઇ પિંડની અંદર છે જ.

જેમ અખિલ બ્રહ્માંડમાં ઈશ્વરની શકિત અગાધ છે તેમજ આપણા પિંડ બ્રહ્માંડમાં રહેલા આત્મા પરમાત્માની શકિત પણ અગાધ છે. સોહમ શબ્દ બ્રહ્મ તે સાધક ભાઈઓએ ઉપયોગ કરવો જોઈએ. કાયમ રાત્રિના ચોથા પહોરે શાંત વાતાવરણમાં એકાંતે આસન સિધ્ધ કરી. ધ્યાનની સ્થિરતા કરો. શબ્દ સુરતાનું અનુસંધાન કરો પછી સદગુરૂએ આપેલ 'વચન' સુક્ષ્મદર્શકને નાભિપરામાં સ્થિર કરો. મન-પવન સુરતા વૃત્તિને કેન્દ્રિત કરો. માટે પિંડબ્રહ્માંડનું કેન્દ્રસ્થાન નાભિપરા છે. તેના સુક્ષ્મદર્શક 'સતવચન' ને સ્થિર કરીને બધા સાધન તેમાં જ કેન્દ્રીભૂત થતાં, પરાપાર જે સુક્ષમથી અતિસૂક્ષ્મરૂપ પ્રણવનાદબ્રહ્મ પુરૂષ પોઢેલા છે. તે સાધકને એક તટસ્થરૂપે દર્શન થશે. તે છે આત્મસાક્ષાત્કાર અહં બ્રહ્માસ્મિનું ભાન.

જેમ દૂધમાં ઘી વ્યાપક હોય છે. તલમાં તેલરૂપે તત્વ છે. ફળમાં સ્વાદ રૂપે છે. ફૂલમાં સુગંધ રૂપે છે. ચકમક પત્થરમાં અગ્નિ રૂપે છે.

**પૂર્વની કમાઈથી જાગૃતિ આવે છે. :-**

સાહેબ સભીકા બાપ એટલે તે સૌથી જૂનો શબ્દ છે. આનાથી જૂનું આ જગતમાં કોઈ નથી માટે શબ્દ બ્રહ્મ સતગુરૂ સર્વોપરી છે અને એ શબ્દનો વાસ સર્વ ઘટમાં છે. તેનેજ નામ કહ્યું છે તે નામ નીકળી ગયા પછી માણસ મરણ પામે છે. નનામી બંધાય છે જેનામાં નામ નથી નીકળી ગયું તે નનામી તેની કોઈ કિંમત રહેતી નથી અને જો તે નામ જીવતા પ્રાપ્ત કરીને યથાર્થ રીતે ઓળખે તો બેડો પાર થઈ જાય છે ન્યાલ બની જવાય છે તેને જ જીવણ બાપાએ ગુરૂકાયામાં-ઘટમાં ગોતજો તેમ ભલામણ કરી છે તે શબ્દ સ્મરણ કરવાના સાધન રૂપે છે તે રૂપે છે તે શબ્દ એ જ નામ એ જ વચન એ જ શબ્દગુરૂને ઓળખાય તો શબ્દથી પાર સાહેબને સ્વરૂપ તે સમજાય છે પણ તે સત શબ્દથી તે સ્વરૂપ ઓળખાય છે પણ પેલા તો શબ્દને પ્રાપ્ત કરવો, નકકી કરવો, ઓળખવો અને ઓળખ્યા પછી તેની કિંમત કરવી. તેમાં વિશ્વાસ કેળવવો, શ્રધ્ધાં રાખવી એજ ગુરૂ ભકિતનું પ્રમાણ છે. અને શબ્દના ભજનથી જે આંતરિક અનુભવ થાય તેના વખાણ જીભથી થઈ શકતા નથી. તે તો 'મુંગાએ સાકર ખાધી તે પછી જેમ તેના આનંદનું વર્ણન તે કરી શકતો નથી. તેમ તેનો જે અનુભવ કરે તેને તેના આનંદની ખબર પડે છે.

**મનનો મેલ કયારે ધોવાય :-**

તરણા ઓથે ડુંગર છે પણ કોઈ જોઈ શકતું નથી જેને આપણે તીર્થમાં ગોતવા જઈએ છીએ તે આપણી પાસે જ છે. માળા ફેરવતી વખતે આપણે જે નામનું સ્મરણ કરીએ છીએ તે નામનો નામી કોણ અને કયાં છે તે નામનો મહિમા કેટલો છે તે કોઈ જાણતું જ નથી. કાયમ અંતરમુખ બનો તમારામાં શુધ્ધ અદ્વૈત જ્ઞાનગંગા છે તેમાં નાહી લો. એ ત્રિવેણી છે. ત્યાં ત્રિવેણી સંગમ થાય છે તેજ શ્વાસ-સુરતા શબ્દ ત્રિવેણી સંગમ છે ત્યાં કાયમ મન રાખો. મનને વિષય પદાર્થોથી પાછું વાળો જે આપ જાતે બળ કર્યા જ કરે છે., કદી થાકતાં જ નથી, ત્યાં સુધી તો જીવની આંધળી દોટ જ છે. અને ત્યાં સુધી ઈશ્વર અને જીવ વચ્ચે કદી અંતર ભાંગતું જ નથી.

*'દૂર દેખન મત જાવ, કોઈ પકડો સુરતાની દોરી*
*કરી લ્યો શ્વાસે શ્વાસથી મેળ, રહો દોઈ સ્વરને જોડી''*
*શ્વાસને ઉશ્વાસ વસે તારી દેહમાં, તેની કરી લેને ઓળખાણ*
*''હે મારા મન મસ્તાના, હે મારા દિલદીવાના લે લે હરિના ગુણ ગાય''*
*''વળી શ્વાસ ઉશ્વાસની સાધનાથી, કોઈ શૂનમાં પહોંચી જાય*
*દાસી જીવણ સંતો ભીમના ચરણે, તેના તો ચોરાસી ફેરા મટી જાય''*

જયાં સુધી ચંચળ એવું મન વશ ન થાય ત્યાં સુધી ભકિત, સેવાપૂજા, ધ્યાન, ધારણા, ધ્યેય, પ્રાણાયામ, ત્રાટક, આસન વગેરેની ક્રિયા સાવ નિષ્ફળ જાય છે, સંતો કહે છે કે :

*''માળા તો કરમાં ફરે જીભ ફરે મુખમાંય,*
*ચોઈદશ જેનું મન ફરે, તે ખરું સ્મરણ નાય''*

એકજ મન વશ થાય તો નવે નવ ઈન્દ્રિય વાસના કરતી બંધ થઈ જાય છે કેમ કે નવ ઈન્દ્રિયની લગામ મનના હાથમાં છે તે પછી પ્રેમલક્ષણા દસમી ભકિતમાં મન લાગી જાય છે તો પરમતત્વ તે પોતે તમારું સ્વરૂપ આત્મા છે તેની પ્રતિતિ થાય છે.

''આ અનુભવ દરિયા સભર ભરીયા, સંતો પહોંચ્યા સામે પાર, જેન મૂવા ન સરજયાં ન આવે ભવમાં વારંવાર''

**સાકાર - નિરાકાર :-**

આકારમાં જ આખું જગત ભગવાનને માને છે એ કે સાકારને માનવા વાળી ઝાઝી દુનિયા છે. પણ ભાઈઓ, સાકાર એક દિવસ નાશ થવાનો જે દેખાય છે તેનો જરૂર નાશ છે તેમ ગીતા-વેદ-ઉપનિષદો-પુરાણો કહે છે આકાર સાકાર તો આ દેહમૂર્તિ જ છે તેનો તો જરૂર નાશ થાય છે પણ નિરાકાર તેનો અંદર બોલનહાર પુરૂષ પોતે આત્મા ભગવાન છે તેનો ત્રણ કાળમાં નાશ થતો નથી તે અવિનાશી પદ છે તેની ઓળખાણ થાય તો બેડો પાર થાય અને કાયમ નામના અમર રહી જાય.

હનુમાન તે વાયુપુત્ર કંહેવાય છે તો બાપા, દરેક માણસને વિચારવું જોઈએ કે, વાયું ને પુત્ર હોઈ શકે ? કે તેનું રૂપ શું છે ? તેને પુત્ર કેવી રીતે હોય ? પણ ભાઈઓ, વાયુ એટલે પવન પ્રાણ-અને તેમાંથી જ મન ઉત્પન્ન થયું છે. હનુમાનને માટે જ પવનપુત્ર કહેવાય છે પવનપુત્ર છતા પવનથી અતિ વેગવાળું મન ઘડીકમાં કયાંયનું પહોંચી જાય છે સાગર પાર પહોંચી સુરતા રૂપીની શોધને મન ગુરૂચરણમાં વશ થાય તો ભાળ લઈ આવે છે અને અહંકારરૂપી રાવણ આ દેહમાંથી સુરતારૂપી સીતાને હરી ગયો છે તો તે સીતાને ગોતવામાં તો મનરૂપ હનુમાનને જ સાધવા પડશે અને આત્મા પોતે રામ છે રામનો યોગ ચૌદ વર્ષ વનમાં પાકયો વન તે ભવસાગરને જ કહેવામાં આવ્યું છે. જેમ વનમાં સિંહ, સાવજ, દીપડા, વાંદરા, વરૂ, વીંછી, અજગર તેમ અનેક જાતના પશુપક્ષી-પ્રાણીઓ ભયંકર હોય છે તેમ આ સમાજમાં પણ તેવા સ્વભાવના મનુષ્યો

છે આકારે તો મનુષ્યો છે પણ વાણી વર્તન-વર્તમાને તો તે જંગલી પ્રાણીઆ જેવા છે. તેની વચ્ચે રહીને આ યોગ પકડવાનો છે. પણ આ યોગ પકડવામાં અનુભવી ભોમિયાની ખાસ જરૂર પડે છે.

જયાં સુધી અજ્ઞાનતા હોય ત્યાં સુધી રંગરૂપ આકાશમાં જ ઇશ્વરને ગોતતા હોય છે પણ રંગરૂપ બાદ થયા પછી જે વસ્તુ બાકી રહે છે તે અખંડાનંદ ત્રિકાળાબાધ્ય સત સોહમ્ સચ્ચિદાનંદ આત્મા પોતે જ છે,

**"પોતાની ફરજ :-**

જગતમાં ગમે ત્યાં આંટા મારો, તીરથમાં અનેક સ્થળોએ આંટા મારો, મંદિર મંદિર ફરી આવો. અરે ઘરમાં ભગવાનની સુંદર મૂર્તિ રાખો તોય સદગુરૂ વિના મનને કોઇ પણ દિવસ શાંતિ થઇ શકે તેમ નથી.

***'અડસઠ તીરથ તમે કાં ભમો, કાંફરો ચારે ધામ ?***
***વને વનમાં શું આથડો, તમારા ઘટમાં આતમરામ"***
***'ભાણ કહે ભટકીશ માં, મથીને જોજે માંહી***
***સમજીને સૂઈ રહે તો, કરવું ન પડે કાંઇ"***

**સાચી સેવા પૂજા :-**

નામ રૂપને બાદ કરી તેમા જે પાછળ રહે તે કેવળ આત્મસ્વરૂપ છે, તેને જ નમન કરવામાં આવે છે, પગે લાગવામાં આવે છે. અને તે જ સ્વરૂપની પૂજા કરવામાં આવે છે. કોઇ મનુષ્યના દેહને પગે લાગતું નથી, કારણ કે દેહ તો નાશવંત છે. પણ તેને ધારણ કરીને રહેલા તત્વ અવિનાશી છે. તેને વંદન-પૂજન થાય છે.

દેહ દેવળ કહેવાય, મન મંદિર કહેવાય, ગગન-નાભિ ગોકુળ કહેવાય, સોહમ સદાશિવ આત્મા ભગવાન કહેવાય. આવા તીર્થો ઘટમાં જાગૃત થઇ જાય છે. આવું પારખતાં શીખે તેનું નામ મુમુક્ષુ હંસ કહેવાય છે.

*તારા ઘટમાં છે ઘનશ્યામ, જેને વિચારી લઇ કૂંચીને ખોલ કમાંડ, સોળમી બારી*
*ત્યાં મોતીડા ભર્યાં છે અપાર, થાને વેપારી, ત્યાં અખંડ ધુન અપાર...*
*જગત કર્તાએ જુગતી કીધી, તત્વ આપ્યું તૈયાર...*
*ઈ તત્વનું સત્વ ન સાધ્યું, હારી ગયો અવતાર માથે ભવદુઃખ ભારી..... તારા.*
*નાભિ કમળદળ ચરખો ચાલે, રાગ ઉઠે છે રણકાર....હા.*
*ઈંગલા પિંગલા કરે છે, આરતી સૂક્ષ્મણા સરદાર નિર્ભય નાડી રે..... તારાં.*

**કર્મ પોતે ધર્મ નથી :-**



આ આખુંયે જગત જયાં જુઓ ત્યાં કર્મને જ ધર્મ માનીને બેસી ગયું છે, હજી મારે પૂજા કરવી છે, હજી મારે માળા કરવી છે, મારે હજી ભજન કરવું છે, મારે હજી તીરથમાં જવાનું

છે, મારે મોટો યજ્ઞ કરવો છે જાપ પણ કરવા છે, મારે વ્રત કરવા છે, મારે નિમ લેવું છે. મારે દર્શન કરવું છે. મારે નિવેદ કરવું છે. મનમાંથી જ્યાં સુધી આવી આવી સ્કુરણાઓ ફુટે છે ત્યાં સુધી તો બધાં કર્મકાંડ કહેવાય છે. ઘણા મનુષ્યો આખી જીંદગી આવા કર્મને જ ખાલી ધર્મ માની બેઠા છે. જે પ્રાથમિક ભૂકિમાનું સ્ટેજ છે. ત્યાં જ આખી જિંદગી કાઢી નાખે છે. આવાં સતકર્મો કાંઇ ખોટા' તો નથી જ. પરંતુ જન્મનો હેતુ સધાતો નથી જેની ફોગટ ફેરો પડે છે. ઓહંમ સોહંમ અને સૂક્ષ્મણા આ ત્રિવેણીને તીર જેની સુરતા પહોંચે છે. તો તેમાં શ્વાસે ઉશ્વાસે જે શબ્દ ટંકશાળ ચાલે છે તેમાં ઉઠતા શબ્દનું ધ્યાન રાખવું અને ઉઠતો શબ્દ બેસતા શબ્દને શું કહે છે. તેના દ્રષ્ટા બને જવું તેનું જ નામ બાપા ધ્યાન કહેવાય છે. અને એ જ અખંડ અજંપા જાપ કહેવાય છે તે સમરણ સ્વયંમ ચાલે છે, તેમાં મનુષ્યને કાંઇ જ કરવું પડતું નથી. એક પણ શ્વાસ સ્મરણ વગર જાય તો તેની કિંમત કેટલી છે કે :

***એક શ્વાસ મેં જાત હે તીન લોક કા મૂલ***
***કહના થા કહ દીયા કયા બજાવું ઢોલ ?***

**દેહ - અભિમાન :-**

આ જીવને જન્મતાની સાથે કંઇ ન હતું. પુર્વના જીવ ઉપર વિશેષણો ચડતાં તેમ તે જીવનું દેહ અભિમાન જડવત વધતું ગયું જેથી હું કાંઇક જાણું છું હું જ્ઞાની છું, હું ઉંચ છું, હું વિદ્વાન છું, હું શાસ્ત્રી છું, બીજા બધા અજ્ઞાન છે આવું આવું અભિમાન અને જીવના દેહાધ્યાસ વધતો જાય છે. કોઇનું માને જ નહીં તેનું નામ દેહાભિમાની જીવ છે, 'દેહ અભિમાન હતું પાશેર પણ, વિદ્યા ભણતાં વધ્યુ શેર પછી ચર્ચા કરતાં અધમણ થયો, ગુરુ થયો ત્યાં મણમાં ગયો એમ હલકાથી ભારે હોય ને બ્રહ્મજ્ઞાન અખા મૂળગું ખોય.'' હલકાથી પણ હલકું થવાની જરૂર છે. તો જ જીવનો દેહાધ્યાસ છૂટે તેમ છે. આ મનને જે ઘણા કાળનું 'હું' ચડી ગયું છે તેને ઉખેડવા માટે અનાદિકાળનું કાટી ગયેલું મન જો સત-સંગરૂપી સરાણે ચડે તો જ ઘણા કાળનો કાટ ઉખડી જાય. મન શુધ્ધ બને તો જીવદશા નાબૂદ થવા લાગે છે. અને શિવદશા પ્રાપ્ત થાય તેજ શિવભજન કરી શકે છે.

**માયાથી વિશેષ લગની ભક્તિપદમાં લગાડો :-**

જેણે જન્મ લીધો તેને મરણ તો છે પણ મારે કાલે મરી જવાનું છે તેવી બીક જગતમાં કોઇને નથી પણ સૌને પોતાનું દીર્ઘ એટલે ઘણું જ લાંબુ આયુષ્ય દેખાય છે. મારે મકાન કરવાં છે, મારે વાડી ગાળવી છે, મારે છોકરાંના લગ્ન કરવાં છે, મારે વ્યાપારની પેઢીઓ કરવી છે, મારે ફોરેન જવું છે જ્યારે તેવો વિચાર તો કોકને જ આવે છે. આ શ્વાસ ઉશ્વાસની આવજા થયા કરે છે તે શ્વાસ બહાર નીકળ્યા પછી અંદર દાખલ ન થાય તો આનો કેસ ચાલી શકે તેમ નથી માટે ''કાલ કરતાં આજ કરી લે, આજ કરતાં અબ. આ શ્વાસ છે નીકલ જાયેગા તો કરેગા કબ''

જેને ઝાઝાં સગાં હોય જેને જાજું કુટુંબ હોય, જેને ઝાંઝી પોઝિશન હોય, જેને સંસારના અનેક અલંકારોમાં વધારે મોહ હોય તે તો ઘર કુટુંબ, સગાં વહાલાં, ભાઈબંધ, મિત્રો છોડીને સતસંગમાં કદાપિ આવી શકે નહિ અને મોટાઈનું મિથ્યા અભિમાન કદિ મટે જ નહી. એ તો ભાઈ, કોક વીરલાજ સમજે છે.

**વિશ્રાંતિ સ્થાન (નામ ભજન) :-**

કર્મકાંડ, નાવું, ધોવું, પૂજાપાઠ તે તો એકબીજાને જોવાથી આપણને પણ આવડી જાય છે, પણ શ્વાસ-ઉશ્વાસનું ભજન તે અકળકળા છે. તેને માટે જ સદ્‌ગુરૂ ધારણ કરવા પડે છે. અને તે જ નામને ખીલે આ મન બંધાય છે. બાકી તો મન એવું લપસણું છે કે કર્મકાંડના કીચડમાં તે કદી વિરામ લેતું જ નથી. વિરામનું સ્થાન એક ગુરૂ ચરણ છે અને આ પિંજરમાં મેના બોલી રહી છે. ત્યાં સુધીમાં જાણી શકાય તેમ છે.

આ નામ સિવાય જગતમાં બીજું નિર્ભય સ્થાન કયાંય નથી અને કયાંયથી પ્રાપ્ત થઈ શકે તેમ નથી. તેને માટે તો એક સદ્‌ગુરૂ ચરણ જ બસ છે. અને આ નામ જ શાંતિ-તપ છે. તે વગર જગતને કયાંય શાંતિ નથી.

ધનવાન, પુત્રવાન, આયુષ્યવાન આવા લૂખા આશીર્વાદ કોઈ મોટા નથી, તે તો ઉલટા નર્કે લઈ જનારા આશીર્વાદ છે. આ ગુરૂગમ નામ અગોચર મહામંત્રના અજંપા જપો તોજ આ જીવ આ ભવજળ વૈતરણી તરી શકશે. આ વાત આ સમજણ સર્વોપરી છે. આની ઉપર કોઈ હદ નથી. આ હાઈલેવલની વાત છે. અનહદ વાતુ છે. અને માનવજાત ફરી ફરીને મળી શકશે નહીં. આ હીરો મેદાનમાં જ પડયો છે એને ઝડપી લેવા જેવું ટાણુ છે. આ મેદાનનું મોતી છે.

**સદ્‌ગુરૂ કોને કહેવા ? :-**

જેને સમરથ સંત તત્વવેતા બ્રહ્મનિષ્ઠ સદ્‌ગુરૂ મળ્યા હોય તેને જરૂર નિજ સ્વરૂપનું ભાન હોય જ છે કે હું કોણ છું ? કયાંથી આવ્યો ? અને હવે મારે કયાં જવાનું છે ? આ ત્રિકાળ ધ્યાન જ્ઞાન કરાવે તેનું નામ સદ્‌ગુરૂ છે. હું ત્રણેકાળમાં કદી જીવ નથી, પણ સદાશિવ જ છું. તે સાચુ જ્ઞાન છે. સતગુરૂ મળતાની સાથે આ જીવની અનેક પ્રકારની, સર્વ પ્રકાની ભ્રમણા સંશય દૂર થઈ જાય છે. મનનો બધો ભટકાર મટી જઈને ગુરુએ જે નિશાન ધ્યાન નકકી કરાવ્યું છે તેમાં મનવૃત્તિ વિરામી જાય છે. અને ત્રણે કાળમાં કદી હું દેહ નથી. પરંતુ હું તો શુધ્ધ ચૈતન્ય બ્રહ્મ આત્મા છું. જે ત્રિકાળબાધ્ય સારરૂપ તત્વ છે. તેવું નિજ સ્વરૂપ સદા સ્વયંભુ છે. મારે કદી જન્મ નથી મારે કદી મરણ નથી મારે કદી આવવા-જવા પણું નથી. તેમ કદી થવા કે મટવાપણું નથી. જેને સમરથ સંત સતગુરુ મળ્યા તેને પોતાનાં ચાલતા શ્વાસ-ઉશ્વાસમાં અનાદિ અજંપા ધ્યાન બતાવ્યું છે. મારી નાભિ પરાની અંદર જે અનાદિ અક્ષરબ્રહ્મ ઓહંગકાર પ્રાણવમંત્ર શબ્દધ્વનિ થયા કરે છે તે હરદમ શ્વાસોશ્વાસ ઉઠત-બેસત શબ્દ ટંકશાળ પડયા જ કરે . સતનામ તે નિજધર્મ મહાધર્મનું મૂળ છે.

**પરમાત્માને ઘટમાં ઓળખો :-**

આ માયાવી જગતના અનેક પ્રકારના પ્રલોભનમાં આ જીવ બંધાઈને અટવાઈ રહ્યો છે. તેમાંથી તે છૂટી શકતો નથી. પરંતુ આ લખચોરાશીનું બંધન જીવદશાએ કરીને એટલે આપામતે ગમે તેટલાં નવધા ભકિતનાં કર્મો અઠે અઠે ને અનુમાને કરવાથી આ ભવસાગર તરાય તેવું નથી પણ જેને તત્વવેતાબ્રહ્મનિષ્ઠ જ્ઞાની ગુરૂ મળે છે તેને આ જુગબંધનની જેલ તો સાવ સહેલ બની જાય છે પણ જેને દેહદશા, જીવદશાના ગુરુ મળ્યા છે તેને ખાલી કાન ફૂંકી કંઠીયુ જ નાખી, તે તો બિચારા જીવ સાવ અઠે અઠે અને અનુમાને જ ભજન કરે છે. વળી તે જેનું નામ લ્યે છે તે નામનો નામી કોણ અને કયાં તેની તેને કાંઇ પણ ખબર જ નથી. 'એ તો આત્મજ્ઞાન વિના નર ભટકે. કોઈ મથુરા કોઈ કાશી' શબ્દબ્રહ્મમાં સતનામનું સ્મરણ મળ્યું છે. એ પુરૂષો તો આ જગતમાંથી ન્યાલ થઈ ચૂકયા છે. તેની સર્વ પ્રકારની ભગવાન ગોતવાની દોડધામ ભ્રમણામાં મટી ગઈ છે. તમારી કોઈ પૂર્વની કમાયું હશે તો જ તમો તથા હું અથવા આખાયે વિશ્વના જીવપ્રાણીમાત્રને જે સંબંધ નથી તે આપણી વચ્ચે છે. તે જગતના જીવ શું જાણે ? તમો જે અનાદિ અજંપા જાપ નામ સ્મરણ જાણો છો તે તો કોક કોક પ્રારબ્ધી પુરૂષો પાસે જ હશે, બાકી તો આખુંયે જગત સ્વપ્નવત નવધાના કુંડાળામાં જ જિંદગી કાઢે છે. બ્રહ્મજ્ઞાની મહાપુરૂષો પોતાના અશ્રિત પરમાત્મા બહાર છે તેમ કદી બતાવતા નથી. ભટકાર વધારતા નથી, અગર તો ભગવાનને ગોતવા માટે તીર્થવ્રત ઈત્યાદી કર્મકાંડમાં કોઇ પણ પ્રકારની ખોટી ભ્રમણામાં પાડતા નથી. પણ તે જીવની સર્વ પ્રકારની અજ્ઞાનતા ટાળીને તે દિવ્ય રાહ બતાવે છે કે તું જેને ભજી રહેલ છો, જેને તું ગોતી રહેલ છો તે રામકૃષ્ણ-ઈશ્વર-અલ્લાહ-ખુદા -હરિ-ગોડ કહીને તું જેને સંબોધી રહ્યો છો તે તારા જ ઘટમાં છે. તારા ઘણા કાળના અજ્ઞાનને લઈને તું તેને ભૂલી ગયો છે, જેથી આ અજ્ઞાનરૂપી અંધાકારમાં પાછો તું તુને જ ભૂલી ગયો છે, તો વિચારી જો-તુ કોઈ નાત નથી. કોઈ જાંત નથી, કોઇ વર્ણ નથી. તું આ પાંચ તત્વ, ત્રણ ગુણ, નવ ઈન્દ્રીયો, પાંચ વિષાયાદિ તે તારું સ્વરૂપ નથી. પણ આ સર્વને સચેત ગતિમાન રાખનાર જે તારામાં હરદમ શ્વાસેશ્વાસે શબ્દ ટંકશાળ પડી રહેલ છે. તેને તું જેમ છે તેમ કોઈ સમર્થ સતગુરુ ધ્વારા જાણી લે તો તું તો શુધ્ધ ચૈતન્ય, બ્રહ્મ, આત્મસ્વરૂપ છો. સજજન ચિત્તમાં શુધ્ધ વિચાર, દેહમાં દરસે દિદાર તું છો. આત્મસ્વરૂપ અવતાર, તારામાં અલખ બોલે કિરતાર.

**સ્વસ્તિક :-**

તત્વજ્ઞાનની દ્રષ્ટિએ ચોપાટના આકારે રહેલ ચાર પાંખડી છે. તેમાં ચારવેદનો સમાવેશ કરેલો છે. બ્રહ્માજીએ ઉચ્ચારેલ મૂળ ચાર વેદ એમ આપના દેહની અંદર ઓતપ્રોત રહેલા ચાર દેહો પણ છે. જેમાં સ્થૂળદેહ, સૂક્ષ્મદેહ, કારણદેહ, મહાકારણદેહ આ ચાર દેહ રહ્યા છે. આ ચાર દેહની અંદર ચાર યુગ પણ રહ્યા છે. તે સતયુગ, ત્રેતાયુગ, દ્વાપરયુગ, કલિયુગ છે. તેમાં ચાર વેદ તે સામવેદ, ઋગ્વેદ, યર્જુર્વેદ, અથર્વેદ છે. તેમાં ચારવાણી તે પરા પસ્યંતી, મધ્યમા વૈખરી

છે, તેમાં ચાર અવસ્થા છે. તે જાગૃત, સ્વપ્ન, સુષુપ્તિ તુર્યા છે. તેમાં ચાર પદ તે તતપદ, ત્વમ્પદ, અસીપદ, નિર્વાણપદ અને ઉપરાંત ચાર ફળ તે ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ છે. આ બધા સ્વસ્તિકના ચાર પાંખડાનું નિશાન સૂચવે છે. સ્વસ્તિક આ બધાની સંજ્ઞા આપતી હોવાથી સ્વસ્તિકનું પ્રતીક મુખ્ય અને સર્વપ્રકારે શુભ છે.

***સૂતા નર સૌ ગયા ચોરાશી, જાગ્યા ઈ નર જગ જીત્યાં***
***દાસી જીવણ સંતો ભીમને ચરણે, અનુભવી નર પાર પહોંચ્યા.***

તો હવે જાગો, સંતો, ચેતો, સાવધાન રહો, મનુષ્ય અવતારની અમૂલ્ય કીંમતી પળો ખોટી વહી જાય છે. ખરેખર તો અનાદિથી 'સત' એજ ગુરૂ 'સત' એજ નામ 'સત' એજ નારાયણ 'સત' એજ સાહેબ 'સત'એજ પરમેશ્વર ગણાય છે. અને 'સત' ના આધારે જ આ જગતનું સર્વ સંચાલન થઈ રહ્યું છે. તે કૈવલ્ય શુધ્ધ "સત" "ચિત્ત", "આનંદ" રૂપ ચૈતન્ય બ્રહ્મ તે તમારો આત્મા છે એ આત્માનું જ્ઞાન એટલે શુધ્ધ "સત" સ્વરૂપનું ભાન તે "સત" ગુરુ થકી જ થાય છે. એ જ સર્વોપરી શુધ્ધ, અદ્વૈત પરાત્પર પૂર્ણાનંદ પારબ્ધ અખંડ નિજાનંદનું એક સેમ્પલ તમારા ઘટમાં પડેલું છે.

**બીજ :-**

રણુજાના રાજા રામદેવજી દ્વારા તથા રાણી નેતલદે તથા ભાટી હરજી હરભુજી, વીરમદે, દાદા અજમલજી, માતા મીનલદે વગેરે એ પણ આ બીજપંથને વખાણ્યો અને બીજમાં રહી નિજનો ઓળખાણ કરવાં કહેલ છે.

***બીજ માથે એક બીજું છે, જે કહેવા જેવું નથી કાંઈ,***
***વિદેહની વાતુ વીરલા જાણે, તેત્રીસકોટી પહોંચ્યા ત્યાંય.***

જે ભજન-સ્મરણ તમે કરો છો તે દેહથી રહિત દેહમુક્ત ભજન સ્મરણ છે તે શબ્દ રટન અજંપા જાપ છે જાણનાર પુરૂષા. મુકત મુમુક્ષુ હંસ કહેવાય છે. ત્રણ કાળમાં હું દેહ નથી. હું હંમેશા રહેવા છતાં દેહથી ન્યારો છું, મારું મૂળ સ્વરૂપ તો સતસોહમ્ સચ્ચિદાનંદ શુધ્ધ ચૈતન્ય બ્રહ્મ આત્મા છે તે સ્વરૂપ છે. સ્વ એટલે પોતાનું... તે પોતાનું નિજ સ્વરૂપની વાત છે જે બીજે તે બીજે મહા ધર્મ આદર્યો તે જરૂર કોકદિ નિજસ્વરૂપી મહાપુરૂષો મળી આવે છે.

**ભવતારણ સત્યનામ :-**

*"આ નામ જાણ્યું તેણે સર્વે જાણ્યું, સર્વે શાસ્ત્રનો ભેદ,*
*બિના નામ નર નરકે ગયા, પઢી પઢી ચારો વેદ"*
*નામ તરણ તારણ નામ કાળકું મારણ હૈ.*
*નામ જન્મ સુધારણ નામ ઉધારણ હૈ.*

જો કોઈ જતન કરીને આ નામનું શ્વાસ-ઉશ્વાસ સ્મરણ કરે. તો શાંતિ પામે ને કાળા જમડા તેનાથી કાયમ ડરે.

જેને આ નિર્ભય નામ-સતનામ મળ્યું છે તે નર આ લોકમાં પરલોકમાં, સદાસર્વદા, અવિચળ સુખને પ્રાપ્ત કરે છે. એ આ સાચા નામને જાણી યથાર્થ તેનું ભજન કરીએ તો ભવસાગર સહેજે તરે છે. તે પુરૂષો નામવાળા તે નામી કહેવાય છે અને તેના સ્થુળ દેહનું નામ પણ જગતમાં અમર રહે છે. ''આ ભવસાગર મહાજળ ભરીયો, એમાં કોઇ ચડે જો નામ કે નાવ. અવિચળ પદ સહેજે મળે તે સદાય સતલોકમાં જાય'' નામ નર્ક નિવારણ હૈ સંતનામ અમરધામ નામ નિર્ભય સ્થાન હૈ. એમ મન માનજો તમે રવજીરામ, પોપટ નામ સદા અધમઉધારણ હૈ''.



**મન :-**

મન શા માટે અસ્થિર રહે છે તેનું કારણ તો બાપા એવું છે કે મનને શું ભૂખ છે ? શું જોઇએ છે તે પહેલાં જાણી લ્યો મનને ભૂખ-તૃષા-ભૌતિક-સાંસારિક-શરીરિક-વહેવારિક-આર્થિક-કૌટુંબિક ઇત્યાદી કશું મળવવાની ઇચ્છા હોય છે. દેહના દર્દની તો દવા મળે છે. પરંતુ મનનો જે મહારોગ તે તો મનુષ્યને બહુ જ મૂઝવે છે. આ અમૂલખ મહામૂલો મનુષ્ય અવતાર તેમાં આખી જિંદગી મનનું જ ખોટું ધણીપણું રહે છે. તો ભકિત કરવાનો અધિકાર જ રહેતો નથી. આખી જિંદગી પર મનની જ સત્તા રહે છે.

***મનકી હારે હાર હૈ મનકી જીતે જીત, મન મિલાવે રામસું મન કરે ફજીત,***
***મનકા કહ્યા ન કીજીએ, મન છે હરાયુ ઢોર, મન કપટી મન લાલચું, મન ચંચળ ને ચોર.***

મન પોતાને વશ રહેવું જોઇએ. પછી મન ગુલામદાસ બનીને રહે છે. નુગરા નર માટે તો કાયમ મનની જ ગુલામી છે. મન જે ઘેરથી આવ્યું છે. તે ઘર લઇ જવાથી તે અવશ્ય શાંતિ પામે છે.

આદિ-અનાદિથી આ સૃષ્ટિમાં મનુષ્ય માત્ર ઇશ્વર મેળવવા-મોક્ષ મેળવવા માટે અનેક જાતના ઉપાય કરે છે. કોઇ નાઇ ધોઇ ટીલાં-ટપકાં કરે છે. કોઇ દેવ-મંદિર જઇને ભગવાન મૂર્તિને માત્ર જોઇને વયા આવે છે, કોઇ તીર્થયાત્રામાં પગપાળા રખડી આવે છે. કોઇ ઉપવાસ, જપતપ, ધુપ, ધ્યાન, યજ્ઞ, પુન્યદાન, વ્રત-નિયમ વગેરે ઘણા જ ઉપચાર કરે છે. છતાં છેલ્લે આ બધી મહેનત નિષ્ફળ નીવડે છે, જયારે સદગુરુ મળ્યા પછી તે જે આદિ-અનાદિ શબ્દ બ્રહ્મ સતનામ અજંપા અંતરધ્યાનનો યોગ બતાવે છે તે સદગુરુની ગમને ગ્રહણ કરીને પછી જો ઇશ્વર ગોતવાની જો જીજ્ઞાસા રહી જાય તો પણ ઘટમાં જ સદગુરુ રૂપે ઓળખાણ થાય છે. આ કલિયુગમાં અત્યારે જો કોઇ નજીકમાં નજીક હોય તો ભગવાન જ છે, જો કે ધર્મની ભકિતથી ભગવાનથી કોઇ વિરુધ્ધ નથી. પણ આ જીવ જયાં સુધી સદગુરૂ વિના ઘોર અજ્ઞાન અંધારે આથડે છે, ત્યાં સુધી તો મોક્ષ કે ઇશ્વર મળવા ઘણા જ દુર્લભ છે.



**કર્મ અને ધર્મ :-**

આત્મા એજ પરમાત્મા છે તેમ તો આ જગતમાં સૌ કોઇ બોલે છે. સમજે છે અને વાતો પણ કરે છે પણ ખરેખર આત્મા થકી પરમાત્માના રૂપને જાણવું-સમજવું અગર તેની યથાર્થ

ઓળખાણ થવી તે ગતિ તો ઘણી જ ગહન છે, અઘરી છે. જીવપણું જાય અને શિવ દશા પ્રાપ્ત થાય. શિવ એજ આત્મા છે. એ આત્મનિષ્ઠા દ્રઢ થાય અને તેમાં જેટલી યથાર્થ સત્તા નકકી થાય એ જ પરમાત્મા છે. પણ જીવાત્મા આત્મા અને પરમાત્મા એ ત્રિકુટી મુદ્રા સાધન છે. જેમ રવિ કિરણને પ્રકાશ છે, પણ પ્રકાશ કિરણમાં સમાવો. અને કિરણ સૂર્યમાં સમાવો તો સૂર્ય એક જ છે. એકથી વિકૃત રૂપે ત્રણ બનેલા છે. તેમાં બ્રહ્મરૂપમાંથી જીવ અને જીવથી શ્વાસ, શ્વાસને જીવમાં એકાગ્ર કરો તો, જીવ બ્રહ્મમાં એકરૂપ બને. એ જીવ શિવની એકતા કહેવાય છે કે જીવ-બ્રહ્મની એકતા કહેવાય છે. એમ જો કોઈ આત્મા પરમાત્મા છે. તેની સાચી ઓળખાણ કરવાની યુકિત બતાવનારા જયારે કોઈ સમર્થ સંત બ્રહ્મવેત્તા તત્વનિષ્ઠ સદ્ગુરૂ મળે તો તે આ યુકિત, ગતિ, અંતઃધ્યાન, અજંપા, સ્મરણ બતાવે, તે દ્વારા આત્મા તે પરિબ્રહ્મ પરમાત્મા છે તેવી ભકિત કરનાર સાધકને ખાતરી થાય છે એ જ સાચું મોક્ષનું સાધન છે. બાકી નવધા ભકિતના જે નવ નિયમો શાસ્ત્રપુરાણોમાં બતાવ્યા છે તે તો રિધ્ધિ-સિધ્ધિના દેનારા છે, માયાવી સુખ દેનારા છે, પણ નવધાભકિત નથી પણ મોક્ષદાતા ભકિત તે તો નવધાપદથી પર જે દસમી શુધ્ધ પ્રેમલક્ષણાભકિત છે તે દ્વારા આત્મા-પરમાત્માના પદની પ્રતિતિ થાય છે. એજ મોક્ષ સાધન છે.

'જયાં લગી આત્મા તત્વ ચિંતવ્યો નહીં ત્યાં લગી સાધના સર્વે જુઠી'' જીવનના અને ઇન્દ્રીયોનાં તમામ કર્મ નાશ પામે-ક્ષય થાય પછી જ મોક્ષમાર્ગ કહેવાય છે. અનંત યુગના કર્મનો ક્ષય આત્માના અનુભવથી થાય છે. આત્માના જ્ઞાનથી થાય છે. અને આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાનું મુખ્ય સાધન તે ધ્યાન છે. માટે આત્મ સાધન સાધ્ય કરવામાં ધ્યાન ઘણું જ હિતકારી છે. ધ્યાન માટે પ્રથમ ચિત્તવૃત્તિ સુરતા અને શ્વાસની સ્થિતપ્રજ્ઞ એકાગ્રતા થવી જોઈએ. પ્રથમ ચિત્તની એકાગ્રતા માટે ચિત્ત મનની શુધ્ધિ થવી જોઈએ. અને શારીરિક સ્વયં નિયમ પણ ખૂબ જરૂરી છે. ચિત્તની નિર્મળતા માટે સર્વ સાથે પ્રેમ મૈત્રીભાવ પ્રગટ કરવો જોઈએ. મૈત્રીભાવ-પ્રેમભાવ ઈત્યાદિને જીવનમાં ઉતારવા માટે જીવન વહેવારમાં નિતિ, ન્યાય, નિયમ, ત્યાગ, વૈરાગ, સ્વયંમ બ્રહ્મચર્ય તપ, પ્રેમ, દયા, દાન, ઉપકાર, સેવા, સતસંગ, સ્મરણ, જ્ઞાન, ધ્યાન, અધીનતા, સહનશીલતા, સંતોષ અને મનની નિવૃત્તિ-આવાં આવાં લક્ષણો ખાસ જરૂરી છે, તો જ કર્મકાંડની ભુમિકાથી અધ્યાત્મ અધિભૂત અને અધિદૈવ વગેરે જે ત્રિકુટીઓ છે. તેમનું જ્ઞાન સાધકને પ્રાપ્ત થાય છે. અને તે દ્વારા કર્મની ભૂમિકાથી આત્મસ્વરૂપ જુદું જ દરશાય છે.

''પ્રાણાયામ'' તે પ્રણવ પુરૂષ અનાદિ ઓહંગકારની ઝાંખી થવી તે છે. અંતરધ્યાન, શ્વાસશ્વાસનું સમરણ તે પ્રાણાયામ દ્વારા મનુષ્ય પોતાના આયુષ્યને પણ વધારી શકે છે. તેને ભૂત, ભવિષ્ય અને વર્તમાન એ ત્રણે કાળનું જ્ઞાન થાય છે. બીજાના મનની વાતો પણ જાણી શકાય છે. તે પુરુષ અંતર્યામી બને છે. અને અષ્ટ, સિધ્ધિ નવ નિધિ દાસી બનીને તેનાં કામ કરે છે.પ્રાણાયામ તે પણ સ્વ-સ્વરૂપનું ધ્યાન જ છે. ધ્યાનનું મ્યાન જ્ઞાન છે. અને જ્ઞાનનું મૂળ તે પોતાનું નિજસ્વરૂપ છે.

આત્મા નિત્ય છે, અમર છે, અભેદ છે, આત્મા અવિગત છે, અવ્યકત છે, સત્તચિત્ત આનંદરૂપ અખંડાનંદ છે, સર્વ ઘટવાસી છે, વળી શાસ્ત્ર સિધ્ધાંતે અહં:બ્રહ્મ' કહેવાય છે, સૌના ઘરમાં એક સરખો ચૈતન્યરૂપે ભરપૂર અરસપરસ પ્રેમરૂપે હેતરૂપે ફળમાં રસરૂપે, સ્વાદરૂપે, ફૂલમાં સુંગંધ રૂપે, દૂધમાં ઘી રૂપે, તલમાં ગુપ્ત તેલ રૂપે, રસ બસ નિત્યાનંદ આત્મા અનંત છે, અપાર છે, શબ્દ સુરતા અને શ્વાસ એ ત્રિકુટી સાધન છે, તે દ્વારા સાધકને ચડકી શોર્ટ લાગે છે અને અવશ્ય બ્રહ્મ ચિનગારીનો અનુભવ થાય છે માટે સૌને એક જ વિનંતી કે કાયમ અભ્યાસ કરવામાં આળસ કર્યા વગર નિત્ય આસન ધ્યાનમાં બેસવું. જેમ જેમ ધ્યાનની સ્થિરતા થશે તરત જ મન પવન સુરતા ચિત્તવૃત્તિ ત્રણ ગુણ ચાર અંતઃકરણ નવે ઈન્દ્રીયોનો જે વાસનિક વહેવાર હતો તે બદલીને શુધ્ધ ભકિતમાં પલટી જઈ સાધકને એ બધા સાથ આપશે. નડતર રૂપ હતાં તે બધા મદદરૂપ બનશે. ખરેખર આ બધાનું એકાંતપણું સ્થિરતા થતાં જ સુરતાથી નામ જાગે છે. નામની દ્રઢતાથી દિવ્ય પ્રેમની જાગૃતિ થાય છે. શુધ્ધાત્મ પ્રેમથી પુરુષને સાચી જાગૃતિ થાય છે. તો જ પુરુષને બ્રહ્માનંદની અનુભુતિ થાય છે. તે સાચો આત્મસાક્ષાત્કાર છે.

ત્રણ કાળમાં હું દેહ નથી. દેહ તે મારું મૂળ સ્વરૂપ નથી. હું તો શુધ્ધ-બુધ્ધ ચૈતન્ય બ્રહ્મરૂપ અખંડાનંદ આત્મા છું. આવી દ્રઢ પ્રતીતી થતાં જ જે નવે નવ ઈન્દ્રિયો પર જે વાસનિક વૃત્તિના મલિન ધાબાં પડી ગયાં હતાં તે સર્વ મલિનતા દૂર થઈને આ બંગલામાં દરેક ઝરૂખે-અટારીએ દીપમાળ પ્રગટે છે. આંખ સત્યને જ જુએ છે. કાન પણ સત્યનો જ અવાજ સાંભળવા તત્પર બને છે. મુખ જીભ સત્યનું જ ભાષણ કરે છે. નાસિકામાં શ્વાસેશ્વાસ સત્ય નામનો જાપ શરૂ થઈ જાય છે. નવે દ્વારમાં આવું શુધ્ધિકરણ થઈ નવું જીવન મળે એજ નૂતન મંગલ પ્રભાત છે. સ્વરૂપની ઝાંખી થવી એજ નિજદેશ મોક્ષપદ છે મહાપદ કહેવાય છે. તેજ સાચી શાંતિ.

**સહજ રાજયોગ નિર્વિકલ્પ ધ્યાનઃ-**

જેમણે અનંત બ્રહ્માંડને ધારણ કરી રાખેલ છે, આ સૃષ્ટિ પરની તમામ ઐશ્વર્ય સામગ્રીને પણ તેણે જ ધારણ કરી રાખેલ છે. જેવા કે મનુષ્ય-પશુ-પક્ષી-જીવ,પ્રાણી-વનસ્પતિ-સમુદ્રો-પર્વતો-રસદ્રવ્ય અને સર્વ ખનીજ ઉપરાંત ચંદ્ર-સૂર્ય-તારાગણ આ બધાને કાયમના માટે ધારણ કરી રાખનાર જે 'પરમતત્વ' સારરૂપ એજ સનાતન સત્ય ધર્મ છે. દરરોજ રાત્રીના ચોથા પહોરે સાધકને ધ્યાનમાં એકાંતે બેસવું, હરદમ શ્વાસશ્વાસ ઉઠતાં-બેસતાં શ્વરમાં ધ્યાન લગાવવું. તો જ્યારે બરોબર ધ્યાન સ્થિર થાય ત્યારે પોતાનામાં ઉઠતો શ્વાસ હં...એવો અવાજ કરે છે અને બેસતો શ્વાસ સ...એવો અવાજ કરે છે. બંને અક્ષર મળીને એક શબ્દપદ ધ્વનિ હંસો..ઉલટ સોહં-સોહં થયા જ કરે છે. સોહં : અહમ્=તે હું છું એવો અર્થ થાય છે. દરરોજની આ દ્રઢતાથી મન સર્વે સંકલ્પવિકલ્પથી રહિત બને છે અને મન પવનની એકતા થવી એજ પ્રણવ પોતે આત્મા છે. આ ભાવ થતાં જ મનનાં અનંત યુગના તમામ સંચિત કર્મો બળીને ભસ્મ થઈ જાય છે. સાધકનો સઘળો દ્વૈત ભાવ મટી જઈને અદ્વૈત ભૂમિકામાં પ્રવેશ કરે છે. ત્યાં સંપૂર્ણ સતચિત્ત આનંદરૂપ

ભાસે છે. ત્યાં મન કે વાણી પહોંચી શકતા જ નથી. આમ તો સગુણ-નિર્ગુણ બંને સાધન એક સાથે જ છે. કારણ કે સગુણ ઉપાસના એટલે સેવાભકિત છે. નિર્ગુણ ઉપાસના એટલે અંતર ધ્યાન આત્મસાક્ષાત્કારને માર્ગ છે. ખાલી આખી જિંદગી સુધી પથ્થર કે પિત્તળ કે કાચના રમકડાથી રમ્યા જ કરવું એ કોઈ સગુણ સેવા કે ઉપાસના નથી એ તો માત્ર જડવાદ પ્રપંચ છે. તેની સાથે જ જીવન કાયમના માટે ઘોર અજ્ઞાનના ઓથે જડ સાથે જડ બનાવી દે છે. તે ભક્તી સાચા સતગુરૂ તો મોક્ષ સાધનરૂપ દસમી પ્રેમલક્ષણા ભકિત બતાવે છે. તે ભકિત કોઈ બહારના સાધન આપે છે. જેને ભજનના મહાત્માઓએ વચન કહ્યું છે, શિવજીએ મહાંમંત્ર કહ્યો છે, ગીતામાં શ્રી કૃષ્ણે અર્જુનને 'અર્ધમાત્રા' કહેલી છે. શ્રી કબીરદાસસાહેબે તેને 'સતનામ' કહ્યું છે જે નામનું અખંડ સ્મરણ અજંપા ધ્યાન તે ભવસાગર તારણ તરણ સર્વોત્તમ સરળ સાધન છે.

**કુદરતની અમૂલ્ય આશ્ચર્યકારક કૃતિ :-**

આ બ્રહ્માંડનું સંચાલન તેના પાંચ-અંગ દ્વારા થઈ રહ્યું છે. તે પાંચ અંગરૂપે આકાશ, પૃથ્વી, વાયુ, જળ, અગ્નિ છે. જેમાં અષ્ટકુળ પર્વત, નવકુળ, નાગ, સાત સાયર, નવસોનવાણુ નદીઓ જેમાં અનંત પ્રકારના જીવની યોનિઓ, ઈંડ જરાયુ, ઉદ્‌બીજ, સ્વેદજ આ ચારેય ખાણના જીવોનું જીવન સંચાલન થાય છે. આ સર્વનો મૂળકર્તા પુરુષ તે પૃથ્વીનો માલિક અને સૃષ્ટિનો સરજનહાર છે.

***સાહેબ સબીકા બાપ હૈ, બેટા કીસીકા નહિ.***
***બેટા હોકર અવતરે, વો સાહેબ નહિ;***

જ્યારે સંતો મહાપુરુષો કે આત્મધ્યાન તે સ્વ-સ્વરૂપનું સાધન છે. તેને સોહમ્ પદ-સુદર્શન ચક્ર તે સાર્વેપરી શિખર કહ્યું છે. આ શિખર પર જે પુરુષ ચડે તેને નવ ખંડ-ત્રણ લોક અને ચૌદ બ્રહ્માંડ સૂઝે છે.

અમને તો એમ અનુભવ થાય છે કે ચાર વેદ, છ શાસ્ત્ર અને અઢાર પુરાણો અને અત્યારે તો દરેક ધર્મના મતવાદ અનુસાર સાંપ્રદાયિક શાસ્ત્રોનો તો કોઈ પાર જ નથી. એટલે આ બધું જ્ઞાન તે દરિયાના પાણીથી પણ વધારે હશે પણ તે જ્ઞાન એક મહાપુરુષોની જીભથી વૈખરી વાણી કાશ વહી ગયેલો પ્રવાહ છે. જે કાંઈ લખાઈ ગયેલું અને જીભથી બોલાઈ ગયલું તે બધું જ વૈખરી વાણીનું ખારું ઝેર જેવું પાણી છે. તે ખરેખર સાત સમુદ્રથી પણ શાસ્ત્રો પુરાણોનું જ્ઞાન વધારે છે. પણ તે સમુદ્રના પાણી જેવું જ ખારું છે તેથી તે જ્ઞાન ગાનારને કે સાંભળનાર ને કોઈ એક ટીપુ ગળે ઉતરતું જ નથી.

'પાની મેં મીન પ્યાસી મોહે દેખત આવત હાંસી.
આત્મજ્ઞાન વિના જીવ ભટકે કોઈ મથુરા કોઈ કાશી.

અને અખા ભગત કહે છે કે :

***'તિલક કરતાં ત્રેપન ગયાં જપમાળાનાં નાકાં ગયાં,***
***કથાઓ સાંભળીને ફુટયા કાન, તોય થયું નહીં બ્રહ્મજ્ઞાન.***
***એક અજ્ઞાની ને એવી ટેવ કે પત્થર દેખીને માને દેવ.***
***તુલસી દેખીને તોડે પાન, પાણી દેખે કરે સ્નાન''***
***એમ 'અંધો સસરોને ચાલક વહુ કથા સાંભળવા ચાલ્યા સૌ***
***શાસ્ત્રોએ કીધું કશું મે તે સમજયા કશું, જેમ આંખનું કાજળ ગાલે ઘસ્યું'***

**દેહનાં ધર્મ :** કપડાંલતાં પહેરવાં, ઉપવાસ કરવા, વાળ વધારવા, ટીલાં ટપકાં કરવાં તે દેહના આચાર છે.

**ઈન્દ્રિયોના ધર્મ :** સ્વાદ પારખવો, ઝાડો પેશાબ કરવો, સાંભળવું, જોવું વગેરે ઈન્દ્રિયોના ધર્મ છે.

**મનનો ધર્મ :** મારું-તારું લાભહાણ, ઈર્ષશોક વગેરે મનના ધર્મ છે.

**પ્રાણનો ધર્મ :** જીવનને કાયમ શ્વાસઉશ્વાસની ક્રિયાથી ટકાવી રાખવું તે પ્રાણનો ધર્મ છે.

**આત્માનો ધર્મ :** તે તો પોતે જ ધર્મરૂપ છે, સચ્ચિદાનંદ, સત્યસનાતન કૈવલ્યરૂપ આત્માધર્મ છે, દેહને ધારણ કરી રાખવો તે આત્મધર્મ છે.

'માણેકચોકમાં માણું પડયું છે, ભરી શકો તો ભરજો
માય હીરા માણેકમોતી, નેણાં ભરીને નીરખજો''
'અખંડ ઓહમ્ જાપ લગાયા, સુરતા શૂન્ય ઘર સમાયા.
અનહદનાદ ઉઠે અજંપા સોહમ્ સાહેબ પાયા''

**"ઘટમાં ઈશ્વરને ગોતો" :-**

જે દરેકના આધારરૂપ તેજ 'પરમતત્વ' એજ સત્યસનાતન મહાધર્મ છે તે અનહદ અપરંપાર છે. આ સૃષ્ટિના સર્વ જીવપ્રાણી માત્રના આધારરૂપ પાલનપોષણ કરનાર જીવનદાતા છે. સત્ય એ જ નારાયણ અન સત્ય એ જ નામ, સત્ય એજ સાહેબ, સત્ય એ જ પરમેશ્વર છે. 'ઘટમાં ઠાકર ઘટમાં પૂજા, ઘટમાં ખોળણહાર વસે ઘટમાં આરતી બાજે અહોનીશ, સુરતી શબ્દે શબ્દે ચૂટે' જેનું નામ લીયો છે તે નામી પુરુષને ઓળખો તો શાંતિ થાય નામ નામી-લે બ્રહ્મસંબંધ કરાવી આપે છે, જેને ભગવાન તરીકે ગોતતા હતા તે તમારા ઘરમાં ને ટૂંકમાં 'તમારું સાચું સ્વરૂપ તમે પોતે હતા તે તમારા ઘટમાં ને ટૂંકમાં 'તમારુ સાચું સ્વરૂપ તમે પોતે જ છો' અને તે શાંત સમયે મન એકાગ્ર કરીને ગુરુ સામે એકતાર લગાવતાં 'સો...હમ...'હું બ્રહ્મ છું તેવો ધ્વનિ સંભળાય તે તમારું અનાદિ સ્વરૂપ છે. તે 'તત્વમસી'બ્રહ્મવાકય-વેદવાકય છે અને જેને તું ગોતતો હતો તે તું પોતે જ છે. અને આવી દરરોજ પ્રેકટીસ કરવાથી આમાં મનપવન સુરતી વૃત્તિ શાંત થઇ જાય છે. અને નિર્વિકલ્પ ધ્યાન તે જે મન ઈશ્વરની ખોજ કરતું હતું તે મન પવનમાં બની ઈશ્વરપદનો સાચો આનંદ માણે છે.

**અંતરધ્યાની બનો :-**



જે આદિ-અનાદિથી તત્વવેત્તા બ્રહ્મજ્ઞાની મહાપુરૂષો તથા વેદવેદાંત ઉપનિષદના કહેવા મુજબ ભલે ભકિત કરો, ભજન કરો, તપતીરથ કરો. કોઇપણ દેવી દેવતાની ઉપાસના કરો પણ તે સર્વના છેલ્લા પરિણામરૂપ તમે સૌ તમારા મૂળ સ્વરૂપ નિજાનંદ બ્રહ્મ આત્માની એળખાણ કરો તો જ ભકિતમાર્ગમાં કંઇક હાંસલ થયું તેમ મનાય છે. પણ જો આખીયે જિંદગી જગતના પદાર્થમાં અઠે-અઠે ને અનુમાને ઈશ્વર ગોતવામાં ફાંફાં માર્યા જ કરશો તો તે તદન વ્યર્થ શ્રમ છે. માટે નિજ ઘરમાં આત્મઅનુભવ તે ભકિત-પદની સર્વશ્રેષ્ઠ ડિગ્રી છે. તેમ તત્વદર્શી મહાપુરુષોનું કહેવુ: છે. 'આત્માને ઓળખ્યા વિના રે લખચોરાશી નહિ રે મટે... 'જાવું હોય નિરવાણી તો આત્માની કરી લ્યો ઓળખાણી.'

'આત્મતત્વ ચિન્તયા વિના સાધના સર્વે જૂઠી....'

સાધના એટલે કે માત્ર નવધા ભકિતના સાધનરૂપ પિત્તળ, સોનુ, ચાંદી, પંચ,ધાતુ, કાગળના ફોટા ઈત્યાદિ કાષ્ટ મૃતિકાની મૂર્તિઓ તેની સેવા,પૂજા, ધૂપ,દીપ,ઝાલર-નગારાં, શંખ જળપુષ્પ-ચંદનતિલક-નાવું-ગાવું-માળા આ બધા નવ ધોરણ સુધીનાં જ સાધન છે. આખી જિંદગી આવા સાધનમાં જ વ્યતિત થઇ જાય તો દસમી પ્રેમલક્ષણા તો બાકી જ રહે છે. જે દસમી પ્રેમલક્ષણા એજ આત્માને ઓળખનાર યુકિતભકિત છે. શ્વાસોશ્વાસનું સ્મરણ અજંપા ધ્યાન છે. વળી આપણને જે કંઇ ચર્મચક્ષુ દ્વારા જગતમાં દેખાય છે તે તો એક અદભુત આદ્યશકિત મહામાયાની લીલાઓ છે, અને તે હરઘડી હરપળે અવનવી રચનાઓ કર્યા જ કરે છે. જે થાય છે મટે છે, વધે છે, ઘટે છે, જે ઉપજે છે, ખપે છે, જન્મે છે, મરે છે. આ બધી માયાની રચનાને તે આદિ અંતવાળી છે. આમ આખુંયે વિશ્વ ભગવાને મહામાયાને સોંપી માયાવી બનાવ્યું છે. અને ઈશ્વર તો તેથી ન્યારો જ છે. ખરેખર જયાં સુધી મનુષ્ય પોતાના આત્માને ઓળખતો નથી ત્યાં સુધી પરમાત્માની સાચી ઓળખાણ થતી નથી. આ અખંડાનંદ આત્મા તે આ મનુષ્ય દેહથી જ અનુભવી શકાય છે. જયારે અખંડાનંદ બ્રહ્મ આત્મા તો અનાદિ અને અનંત છે. વળી આ જગત એક સાકારરૂપ અને વ્યકત છે. તો આત્મા તે એક નિરાકાર અવ્યકત છે. આ જગત અનેક પ્રકારની વિકૃતિઓથી ભરેલું છે. માટે તે આત્મા તો સદાસર્વ નિર્વિકારી અને નિર્વિકલ્પરૂપ છે માટે તે સર્વ પદાર્થોથી જુદો છે. માટે ગંગાસતી કહે છે કે "હે પાનબાઇ, આ પિંડ બ્રહ્માંડથી પર છે. ગુરુજી તેનો બતાવું તમને દેશજી" આત્મા આપણા શરીરમાં છઠ્ઠા પરમ તત્વ રૂપે પ્રગટ થયેલો છે અને તે અદ્‌ભુત વસ્તુ આપણા શરીરમાં ચોવીસ કલાક જાગૃત રૂપે બિરાજમાન છે, તેને પકડી ઓળખી જીવન ધન્ય બનાવી જીવની મુકિત કરો. તો આપણો જન્મ સફળ થશે.

'હિરસાગર' માંથી



# "ઉગમયોગ પ્રકાશ"

જે દેહને તેમજ બ્રહ્માંડને ધારણ કરી રાખનાર તત્વ તે ધર્મ છે. આ દેહને ધારણ કરી રાખનાર તત્વ તે (પ્રાણ) શ્વાસ-ઉશ્વાસ રૂપે છે... તે સ્વરૂપનું ધ્યાન કરવાનું સાધન છે.

ઓહંગ અચળા સોહમ ચિપીયા વચન વિભૂતિમાં રહ્યો ભળી;
દશમે દ્વારે અલખ જગાયો, સારા શહેરમાં ખબર પડી;
મૂળ વચનમાં જુઓ વિચારી, ઈ છે નાભિ કમળમાં માલ;
ઓહંગ સોહમ્ તમારા દિલમાં વસે, તે એક હીરો દુજી લાલ;
નુરત સુરત કા ઘોડા કર કે, ગગન મંડળ જા ફેરુંગા;
ઓહંગ સોહમ કી સડક બનાકર, સુખમણા જા ગઢ ઘેરુંગા;
ઓહમ્ સોહમ્ બાજા બાજે, ત્રિકુટી ધ્યાન સમાની;
ઈંગલા પિંગલા સુખમન નારી, શ્વેત ધજા ફરકાની.
ઓહંગ સોહમ ઉપર નીરખો, બાર આગળ છે બારા;
મતી મૂર્તિ નેણે નીરખો, નિજ નામ છે ન્યારા;
ઓહમ્ સોહમ્ જપી જાપ અજંપા, ત્રિકુટી તકીયા ઠેરાયા;
ચાલી સુરતા કીયા સમાગમ, સુખ મન સેજ બિછાયા;
ઓહંગ અજંપા જાપ લગાયા, સુરતી શૂન ઘર લાયા;
ઈંગલા પિંગલા આશન ઉપરે, સુખમણા ધ્યાન લગાયા;
સોહં સોહં બોલે છે સર્વેમાં, જોઈ લ્યોને જવાબમાં;
'સો તે હું છું' 'સો તે હું છું' ઓળખજો આલાપમાં;
નાભિ કમલ મેં નકલંકી વાસા, ચાર વેદ બ્રહ્મ વાળા;
શિવ શકિત મળી સેજ બિછાવે, ઓહંમ્ સોહંમ્ રટનારા
સત શબ્દ મેં ધૂન લગાઉં, ઓહંગ નામ નિરધાર્યા;
કહે 'રવિરામ' ગુરુ ભાણ પ્રતાપે, ઓહંગ સોહમ સે અપારા.
સોહં સોહં જપો ઉમૈયા, શંકરે શબ્દ સુણાયો રે;
જપો અજંપા જપો ગાયત્રી, જન્મ મરણ ભય ટાળ્યો રે;

**સર્વ ઘટમાં બિરાજતો આત્મા દિવ્ય દ્રષ્ટિવાન છે. આત્માની અષ્ટ મહાસિધ્ધિ સાત્વીક છે. તે કેવળ (વાત) આત્માની જાણથી જ સાધકને મળે છે.**



**'સાહેબ આપ તો હાજર સાક્ષાત ઈશ્વર છો. જે તત્વસ્વરૂપ અણુ અણુમાં વ્યાપી રહ્યું છે. તે સ્વરૂપે આપ પોતે દેહધારી છતાં પરમ પરમાત્મા છો. આ પંચભૂત રૂપ પાંચ તત્વના જામા**

પહેરી તમે અનેક જીવોનો ઉધ્ધાર કરવા આ જગતમાં અવતાર ધારણ કર્યો છે. તમારા નિજ સ્વરૂપને જાણવા માટે કોઇ જડમાં ભટકવાની જરૂર નથી. આપનું નિત્ય સ્વરૂપ તો તમારા સર્વના ઘટમાં ઘટોઘટ વ્યાપી રહ્યું છે. તેને પામવા માટે કંઇ કર્મકાંડ, ઉપાસના કરવાની જરૂર નથી. તેમ જ બહારમાં ભટકવાની જરૂર નથી.



'નાભિ ચક્ર ઘટ માંય, સોહં ઉઠે; હંસ જપે અજંપા જાપ તેના તાર ના તૂટે.

કોઈ નવધા ભકિત કરે છે, તેમાં ખાસ કરીને કર્મકાંડમાં રાચે છે. અને કર્મો કરી ફળની આશામાં ભમે છે. કોઇ કેવળ મહાપુરૂષની વાતો વાંચી આનંદ માને છે. અને વાતોમાં રાજી થાય છે. કોઈ દેવળ મંદિરે દરશન-પૂજન કરી આનંદ માને છે. પણ કોઈ કર્મકાંડની કે પઠન-પાઠનથી ઈશ્વરના સાચા સ્વરૂપની પિછાન થતી નથી. ભગવાનનું સાચું સ્વરૂપ, પ્રગટ સ્વરૂપ ઘટોઘટ વસતો આત્મા છે. તે આત્મજ્ઞાન થાય તે ભગવાનની સાચી ઓળખાણ છે.

આત્મજ્ઞાન વિના નર ભટકે, કોઈ મથુરા કોઈ કાશી;

પાનીમેં મીન પિયાસી, મુઝે દેખત આવે હંસી...પાની મેં...

પોતાના આત્માને બ્રહ્મરૂપ સમજયા વિના જે આત્મજ્ઞાનની વાત કરે છે, તે અનુમાનની વાતો છે, અને સાવ ખોટી વાત છે. તેને સત્ય ભકિત કે નિજ ભકિતનું ભાન થયું નથી.

આપણે આપણા શરીર વિશે કશું જાણતા નથી. શા માટે આપણે જાણતા નથી ? કે આપણું ધ્યાન શરીરની અંદર ચાલી રહેલી સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓને પકડી શકે તેટલું એકાગ્ર નથી. તેવી સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓને સમજવા તો મન વધારે ઉંડું ઉતરે ત્યારે જણાય. આ આખા શરીરને જે ગતિમાં મૂકે છે, તેને આપણે પકડવાનો છે, અગર જેના આધારે આ દેહ ચાલે છે, જેને આધારે ઇન્દ્રિયો સર્વે કાર્યો કરે છે. જેને આધારે મનને પ્રેરણા મળે છે, તે સર્વના આધાર રૂપ ઘટોઘટમાં પ્રગટ સ્વરૂપે પ્રાણ છે. તેનું બિલકુલ સ્પષ્ટ સ્વરૂપ તે શ્વાસોશ્વાસ છે. આપણું મન તે પ્રાણ શ્વાસોશ્વાસમાં સ્થિર કરવું. જે પ્રાણ મનનું ઉત્પત્તિસ્થાન છે.

આ પ્રાણશકિત પરના કાબુથી અનંત શકિતનો ખજાનો (દરવાજો) ખૂલી જાય છે. મન સીધે સીધું આત્માને અનુભવ કરી શકતું નથી, પણ પ્રાણના નિયમનથી મન-પ્રાણ એક રૂપ બનતા, તે જ આત્મ સ્વરૂપે મહાલે છે. જગતનાં સર્વે બળો એ આ સત્તાને આધિન છે.

**વિવેક** : સત્ય-અસત્યનો વિચાર કરી શકે અને સત્યને ઓળખીને અનુસરે.

**વિચાર** : જગત શું છે ? ઈશ્વર કોણ ? હું કોણ ? મારે અને ઈશ્વરને અંતર કેટલું ? અંતર કેમ મટે ? તે બ્રહ્મ વિચારને ઉત્તમ વિચાર કહે છે. જગતમાં વિશેષે કરી ચાર વિચાર ધર્મ, અર્થ, કામ ને મોક્ષ તે ચાર પુરુષાર્થના ચાર જ વિચાર પણ તે કરતાં ઉપર કહ્યો તે અર્થ સમજાવો તે બરાબર છે.



**જ્ઞાન** : એટલે પોતે કોણ છે તે સવરૂપનું યથાર્થ ભાન તો જ્ઞાન છે.

**વૈરાગ્ય** : સર્વ પદાર્થમાંથી આસકિતનો બાદ તે પરમ વૈરાગ્ય છે, અને તે સાચા જ્ઞાન થકી

આશકિત ટળી જાય છે.

**મુમુક્ષુતા** : મોક્ષ કે મુક્તિ માટેની તીવ્ર ભાવના, ઇચ્છા, તે મુમુક્ષુતા છે.

**શ્રવણ** : ભગવાનના ગુણાનુવાદો સાંભળવા, તેની ઓળખાણ કરાવનાર મહાપુરુષોના વચનમાં એકતાર થઇને શ્રધ્ધાપૂર્વક સાંભળવું તે શ્રવણ છે.

**મનન** : જે એકાગ્ર ચિત્તથી સાંભળ્યું છે, તેને ફરીને એકાંતે બેસીને મનમાં મનન કરવું. એટલે એકે એક શબ્દનું ચિંતવન કરી, તેના યથાર્થ અર્થને સમજી સાર કાઢવો.

**શમ** : મનની વૃત્તિને અશુભ વાસનામાં જતાં અટકાવી મનનું શમન કરવું.

**દમ** : ઇન્દ્રિયોને વિષયોમાંથી જતાં રોકવી, ઇન્દ્રિયોનું દમન કરવું.

**ઉપરામ** : ગમે તેટલા વિષયો કે પદાર્થો પ્રાપ્ત હોવા છતાં આસકિત ન થવી, બંધન ન થવું.

**સમાધાન** : વિક્ષેપરહિત ચિત્ત, એટલે જગતના કોઇપણ પદાર્થમાં કે પ્રસંગમાં કશો સંશય ન થવો અને સર્વ પદાર્થ જે દેખાય છે, તે પંચતત્વોનો ઘાટ છે. સગુણ સ્વરૂપ ભગવાનનું છે, તેવું જ્ઞાન તે સમાધાન છે. ઇશ્વર સિવાય બીજું કશું નથી. સગુણ નિર્ગુણ બંને રૂપ તેના જ છે, તેનું નામ સમાધાન.

ભૂત-પ્રેત જેવું કાંઇ જગતમાં નથી. તે બધી વાતો આપણા સૂક્ષ્મ દેહની છે.

મોહ, મમતા અને માયા ડાકણીનો વળગાડ છે. જેમાં ભલભલા જોગી, જતી, જપી, સંન્યાસી પણ તે વળગાડથી બહાર નથી. અનેક ઠેકાણે જે રૂડું સત્કર્મ થાય છે, તેમાંથી તે સતકર્મ પચાણુ ટકા સિધ્ધિઓ માટે, કીર્તિ માટે, બાળ-ગોપાલ માટે, ધંધા-રોજગાર માટે, અગર સામાનુ નખ્ખોદ કાઢીને પોતાનાં મૂળ ઉંડાં ઘાલવા માટે થાય છે. ઠાકોરજી માટેથતું નથી. આત્મ રહસયને જાણનાર સંતો જ આ સિધ્ધિનો અનાદર કરે છે. બાકી કહેવાતા સંતો અને શાસ્ત્રો પણ સિધ્ધિઓની પાછળ મચી રહ્યા છે. સંસારીઓ અને ત્યાગીઓ સર્વને સિધ્ધિઓ જ ગમે છે. તો મોહ, માયા, મમતા ડાકણીઓનો વળગાડ છે. તેમાં જીવ અવિનાશી સ્વરૂપ ઇશ્વરને પણ વિસારે છે.

આ દેહ નહિ, પણ દેહને પ્રકાશનાર શુધ્ધ ચૈતન આત્મા તે હું છું, તે મારું નિત્ય સ્વરૂપ છે. જે ચર્મચક્ષુથી દેખાય છે. હું જ છું, અને જે ચર્મચક્ષુથી નથી દેખાતું, તે પણ હું જ છું. આકાશ સામે જુઓ, તે અનંત રૂપે સર્વને ધારણ કરી રહેલ છે. તે પણ મારું વૈરાટ સ્વરૂપ છે.

જેને આપણે રામ કહીએ, કૃષ્ણ કહીએ કે ભગવાન કહીએ; પણ તેમણે જ આ પાંચ તત્વના ઘાટમાં શુધ્ધ ચૈતન સ્વરૂપે આવીને વાસો કર્યો છે. તેમને (ઘટોઘટમાં) શ્વાસોશ્વાસ રૂપે બે પાંખો છે, પણ દેહ દશામાં સબડતો જીવ, આ ચૈતન્ય નિજ સ્વરૂપ છે. તે જાણતો નથી. જે કાયમ સાથમાં રહી ગાજી રહ્યો છે, તે તમારા નિત્ય સ્વરૂપને જન્મમરણ જેવી કોઇ ખબર નથી., એટલે જેને જન્મવા કે મરવાપણું નથી. પણ આ કલ્પના તો જીવને સ્વરૂપના અજ્ઞાનને લઇને જ લાગેલી છે.

તત્વજ્ઞાન સ્વરૂપને જાણવા તમારા ઘટમાં ખોજ કરો, જે ખેલ નિરાધારને ખેલે ખેલાઈ રહ્યો છે. તે અંતર દ્રષ્ટિ ખોજ્યા વિના ક્યાંથી પામશો ?



દેહમાં દેહાતીત પુરુષ શુધ્ધ ચૈતન્ય સ્વરૂપે બિરાજે છે. તેને પરખવાને માટે અંતરદ્રષ્ટિ કરવી જોઇએ. જે મન સ્વચ્છ, નિર્મળ અને શાંત બને છે; તે મન અંતરમુખ બની શકે છે. જેટલો જપ, ઉપવાસના, કર્મકાંડ વગેરે કરવાનું કહ્યું છે. તે મનને સમજાવવા માટે છે; અને સત્સંગ કરવાનું કહ્યું છે તે પણ મનને સમજાવવાને માટે સત્સંગ કરવાનું કહ્યું છે તે પણ મળ, વિક્ષેપ અને આવરણ ટળે ત્યારે વૃત્તિ અંતરમુખ થાય.

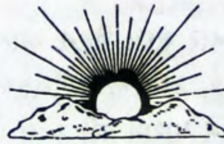
તે પોતે આત્મદર્શી બની શકે છે.

'જ્ઞાન પ્રાપ્તિનું સાધન અંતર દ્રષ્ટિ છે, જ્ઞાન સ્વરૂપ આત્મા છે. તે અંતર દ્રષ્ટિ એટલે તમારામાં ચાલતા પ્રાણમાં દ્રષ્ટિ, અગર ગુરુના સાકાર સ્વરૂપ મૂર્તિ દ્રષ્ટિ કરવી તે અંતર દ્રષ્ટિ છે.''

''જીવતા મરાય તો ફરી મરવું ન પડે એવું મરણ ઇચ્છવાયોગ્ય છે.''

''આવાગમન તમારા સ્વરૂપને નથી. આત્મા સૂત્રરૂપ છે અને દેહરૂપ પારા છે. તે દેહ દોરામાં પરોવાય અને નીકળી જાય છે.''

દેહ ક્ષણભંગુર છે. કોઇ સાથે આવ્યા નથી, સાથે જતા નથી. ઘડીક વચગાળામાં સાથ થયો છે, જે કાયમી નથી. માટે દેહનો મોહ-મમત્વ છોડી સદગુરુ પરમાત્માનું ભજન કરજો અને આ જ્ઞાનને યાદ રાખજો.''



સત્સંગ લેખમાળામાંથી સાભાર



# "ઋષિ-ચિંતન" ગાયત્રી

(શ્રીરામ શર્મા આચાર્યના આધ્યાત્મીક પ્રવચનો)

## આત્મશકિતનો વિકાસ

મનુષ્ય જીવનનો મુખ્ય ઉદ્દેશ પોતાની આત્મિક શકિતઓનો વિકાસ કરવાનો છે જે પ્રાણી મનુષ્યનો દેહ ધારણ કરવા છતા પણ આત્મિક શકિતઓનો વિકાસ કરી શકતું નથી પોતાના આત્માની નજીક પહોંચી શકતું નથી. તે આ સંસારમાં શાન્તિ પ્રાપ્ત કરી શકતું નથી. અને પરલોકને સુખમય બનાવી શકતું નથી તેથી જો મનુષ્ય સાચી શાન્તિ મેળવા ઇચ્છતો હોય તો પોતાના જીવનને સુખી બનાવવા ઇચ્છતો હોય તો પોતાની આત્મિક શકિતઓનો વિકાસ કરવો જોઇએ કારણ કે આત્મા જ પૂર્ણ શાંતિ અને સાંસારિક વિષયોમાં સુખ ભંડાર છે આપણે ભૂલ કરીએ છીએ અને સાંસારિક વિષયોમાં સુખ શોધીએ છીએ પરંતુ સંસારના વિષયોમાં સુખ કયાં છે ? તેઓ તો જડ છે સુખ ચેતન પદાર્થીનો ગુણ છે તો વિચારો જડ પદાર્થ આપણને કઇ રીતે સુખી કરી શકે ? જે વસ્તુ પોતે જ ક્ષણભંગુર છે તે આપણને શાશ્વત શાંતિ કેવી રીતે આપે ? સાંસારિક વિષયભોગ તો આપણી ઇન્દ્રિયોનાં તેજ અને શકિતનો પણ નષ્ટ કરી નાખે છે.

સાંસારિક વિષયોમાં સુખનો જે કાંઇ થોડો ભાવ હોય છે તે આપણા વિષયોમાં આત્માનું સુખ હોય છે એ જડ પદાર્થોનું નહી. આપણે આપણા આત્માનું સુખ હોય છે. સાંસારિ સુખ માનીને એમાં ભષ્ટતા કરીએ છીએ.

### અંતર્મુખી થવાથી જ શાંતિ મળે

પોતાની દ્રષ્ટિને બહારથી વાળીને આપણે અંદર નાખવી જોઇએ. અધ્યાત્મના માર્ગને આધાર લેવો જોઇએ. જગતમાં આમતેમ ભટકનારું પ્રાણી આ શીતળ વૃક્ષની નીચે શાંતિ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

જ્યારે આપણે બહારની માયાથી વિમુખ થઇને અંતર્મુખી થઇએ છીએ ત્યારે આપણને ખબર પડે છે કે આપણે આપણા પોતાના સ્થાનેથી બહુ દુર થઇ શકયા હતા. માણસની ઇચ્છાઓ કદી પૂરી થઇ શકતી નથી એમને જેટલી તૃપ્ત કરવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવશે એટલી જતે અગ્નિમાં ઘી નાખવાની જેમ વધારે ભટકતી જશે. જેથી એ પડછાયાની પાછળ દોડવાના બદલે એમના તરફથી મો ફેરવી લેવું જોઇએ અને વિચારવું જોઇએ કે જયારે આપણા ઘરમાં જ મોતીઓના ભંડાર ભરેલો છે તો પછી કીડીઓની પાછળ શા માટે ભટકવું જોઇએ ? અંતરમાં જોવાથી પરમાત્માની નજીક જેવાની ચાવી મળી જાય છે જેનાથી સુખ અને શાંન્તિના અક્ષય ભંડારનો દરવાજો ખૂલે છે.



પોતાની વાસ્તવિક સ્થિતિને જાણવાથી, આત્મસ્વરૂપને ઓળખવાથી, શાંતિની શીતળ ધારા વહે છે. જેનાથી અસંતોષની સળગતી આગ ઠંડી થઇ જાય છે ત્યારે મનુષ્ય એ મૃગ તૃષ્ણાને છોડી

દે છે. સાચો સંતોષ મળતાં જ એની બાહ્ય જરૂરિયાતો ખૂબ ઓછી થઈ જાય છે અને જયારે ઓછું ઈચ્છનારને ખૂબ મળે છે ત્યારે એને ખૂબ આનંદ થાય છે.



## તૃષ્ણાઓ છોડો

ઈચ્છાઓ પૂરી થાય છતા સંતોષ થતો નથી. એટલું જ નહિ તે પહેલા કરતાં વધારે તીવ્ર બને છે કહેવાય છે કે મનુષ્ય અપૂર્ણ છે. પરંતુ જો તે પોતાની વાસનાઓ છોડી દે તો આ આત્માને જન્મ તથા મૃત્યુની જાળમાંથી છોડાવી શકે છે. જેને સતત સાંસારિક વસ્તુઓની તૃષ્ણા સતાવતી રહે છે તે ભવબંધનોમાંથી કઈ રીતે મુકત થઈ શકે ? પ્રપંચનું ચક્ર ત્યાં સુધી ચાલતું રહે છે કે જયાં સુધી વિભિન્ન પ્રકારની ઈચ્છાઓ મનુષ્યને બાંધી રાખે છે જેમને મોક્ષ મેળવવાની ઈચ્છા હોય, જેમને પૂર્ણ સત્યની શોધ કરવી હોય એમણે પોતાની ઈચ્છાઓને કાબુમાં રાખવી જોઈએ. આ સંસારમાં સંતોષ એજ સર્વશ્રેષ્ઠ ધન છે. સ્વર્ગમાં પણ એના જેવી બીજી સંપત્તિ નથી કોઈ માણસ બહારથી ભલે ગમે તેટલો સ્વાધિન દેખાતો હોય પરંતુ વાસ્તવમાં તે વિચારોનો કેદી જેવો જ હોય છે એનું કારણ એ જ છે કે તેના મનમાં તૃષ્ણાઓનો વાસ હોય છે તે ગમે તેટલો ધનવાન હોય છતાં તે ભીખારી જેવો જ છે જો આપણે સંસારમાં શ્રેષ્ઠ કાર્ય કરવા ઈચ્છતા હોઈ એ તો વાસનાનો આપણે સંસારમાં ત્યાગ કરવો જોઈએ કર્મ કરો પોતાના કર્તવ્યમાં ભૂલ ના કરશો પરંતુ ફળ મેળવવા મટે તરસ્યા ના બનો. જે કરે છે તેને મળે જ છે. પરંતુ જે મેળવવા માટે વ્યાકુળ બને છે એની ઉપર આપત્તિઓ આવી શકે છે.

## સત્યસ્વરૂપ આત્મા

આત્માની બાબતમાં સાચી માહિતી મેળવવી અત્યંત જરૂરી છે. કારણ કે એના વિના જીવન યાત્રાનું સાચું સ્વરૂપ જ પ્રગટ થતું નથી કોઈ ઉદેશ્ય નકકી થતો નથી અને આપણે પરિસ્થિતિઓના પ્રવાહમાં આમતેમ તણાતા ફરીએ છીએ.

જો તમે પોતાને મહાન બનવા ઈચ્છતા હો તો પોતાના આત્માને મહાન બનાવવાનો પ્રયત્ન કરો. જો સંસારમાં સન્માનપૂર્વક જીવવા ઈચ્છતા હો તો તમારા આત્માનું સન્માન કરો જો આત્માને પરમાત્મા સાથે જોડવા ઈચ્છતા હો તો પોતાને એ સંબંધ યોગ્ય બનાવો.

જયાં સુધી તમે આત્માને પરમાત્માની સાથે સંબંધ બાંધવા યોગ્ય નહી બનાવો ત્યાં સુધી પરમાત્મા સાથે તમે સંબંધ સ્થાપી નહી શકો નીચતાથી ઉચ્ચતાની તરફ તુચ્છતાથી મહાનતા તરફ આગળ વધવાનો ઉપાય એક જ છે કે તમે તમારા આત્માને ઈશ્વરનો અંશ માની ને એને પુરેપુરા સન્માન આપો. સન્માનનો અર્થ એ નથી કે ઘમંડ કરવો અહંકારી બનવું. અકળાઈને ચાલવું ઉધ્ધત થઈ જવું તથા બીજાઓને નીચા માનવા પરંતુ એનો અર્થ એ છે કે પોતાની અંદર ઈશ્વરનો પવિત્ર અંશ બિરાજેલો જોઈને એની પૂજા અર્ચના કરો.



## સ્થાયી સુખ કયાં છે ?

આપણે મોટે ભાગે શારીરિક તથા માનસિક સુખ શોધતા ફરીએ છીએ પરંતુ જે ખરેખર

સૌથી ઉત્તમ સુખ છે એ આધ્યાત્મીક સુખની તો આપણને ખબર જ નથી આપણા બધા કાર્યોમાં સુખ મેળવવાની ઈચ્છા છુપાએલી હોય છે. આપણે સ્થૂળ લાભ જોનારા મનુષ્યો બાહ્ય વસ્તુઓથી જ સુખ મેળવવાની ઈચ્છા રાખીએ છીએ. પરંતુ શું બાહ્ય વસ્તુ, કોઈને સુખ આપી શકે ખરી ? આ જગતમાં આપણા સુખનો સમાન બહાર નથી પરંતુ આપણી અંદર છે હિન્દુ શાસ્ત્રો પણ એ વાતનું પ્રમાણ આપેલ છે કે મનનું તત્વ જાણ્યા વગર બાહ્યજગતના સુખોની કોઈ આશા રાખી શકાય નહી તેથી મનનુ તત્વ જાણ્યું અને એની ઉપર પુરેપુરો કાબુ રાખવો ખૂબ જરૂરી છે મનને જીતી લેવાથી આપણે આખા સંસારને જીતી શકીશું.

મનુષ્ય માટે સુખની ખાણ આનંદનું ઝરણું આપણી અંદર જ છે બહાર તો તેની માત્ર ઝલક દેખાય છે શાસ્ત્રનું કહેવું સાચું જ છે કે આપણે સત્યવસ્તુ યા બ્રાહ્મ પરમાત્માને જાણવો હોય તો સૌ પ્રથમ આપણે આપણા ચિત્તને સ્થિર બનાવવું પડે એને સાધનાનું ધર્મનું એક અંગ કહે છે તેથી કાયમી સુખ મેળવવા માટે આપણે ધર્મનો આશ્રય લેવો જ પડશે ધર્મ જ આપણને વર્તમાનના માર્ગ ક્ષણિક્-સુખના બદલે ભવિષ્યમાં મળનારા અક્ષય સુખનો માર્ગ બતાવે છે.

## ઈશ્વર કયાં છે ?

ઈશ્વરને શોધવા માટે એને મેળવવા માટે આપણે વિવિધ પ્રયત્નો કરીએ છીએ છતા એને મેળવી શકતા નથી કહે છે કે તે સર્વત્ર છે, સર્વ વ્યાપી છે, છતાં તે આપણને કેમ દેખાતો નથી ? એને પ્રાપ્ત કરવામાં આખું જીવન પૂરૂ થઇ જાય છે. છતાં તે મળતો નથી અંતે નિરાશ થઈને કહીએ છીએ કે ઈશ્વર છે જ નહીં.

ભાઈ, ઈશ્વર તો છે જ, પરંતુ એને શોધવામાં તમે ભૂલ કરી રહ્યા છો તમે એને ધનવૈભવથી મેળવી શકતા નથી જો એને મેળવવો હોય તો પ્રેમ કરતા શીખો પ્રાણીમાત્રને પ્રેમ કરો જડ ચેતનને પ્રેમ કરો તમારા આત્માને પ્રેમ કરો એને મેળવવા માટે જંગલમાં જવાની કે ધૂણી ધખાવવાની કે ધનવૈભવ વેડફવાની કોઈ જરૂર નથી તે જયારે સર્વત્ર છે તો તે તમારી અંદર પણ છે તે તમારા શરીરમાં આત્મા રૂપે રહેલો છે શું તમે કદી તમારા આત્માના અવાજ તરફ ધ્યાન આપ્યું છે ? ના એ જ કારણે તમે એને શોધવા છતાં મેળવી શકતા નથી વિચાર કરો કે જયારે તમે બોલો છો ચાલો છો કામ કરો છો, વિચાર કરો છો અથવા તમને શુભકાર્ય કરવાની ઈચ્છા થાય છે તો તે ઈચ્છા કયાંથી થાય છે ? જયારે તમે કોઈને દુ:ખ પહોંચાડવાનો વિચાર કરો અને તમને અંદરથી કોઇ રોકે છે કે એવું ના કરીશ તે કોણ છે ? તે આપણી અંદર બેઠેલો ઈશ્વર જ છે તેથી ઈશ્વરને આપણી અંદર જ શોધવો જોઈએ ત્યાંથી જ તે પ્રાપ્ત થશે.

## સત્યમાં અખૂટ બળ

તમે હંમેશા સત્ય બોલો તમારા વિચારોને સત્યથી ભરપૂર બનાવી સત્યનું આચરણ કરો અને પોતાને સત્યથી તરબોળ રાખો. આમ કરવાથી તમને એક એવું પ્રચંડ બળ પ્રાપ્ત થશે. જે સંસારના તમામ બળોમાં સર્વશ્રેષ્ઠ હશે. કન્ફયુશિયસ કહેતા હતા કે 'સત્યમાં હજાર હાથીઓ જેટલું બળ

હોય છે.'' એની સરખામણી ભૌતિક જગતના બીજા કોઈ પણ બળ સાથે કરી શકાતી નથી.



જે પોતાના આત્મા સમક્ષ સાચો છે જે પોતાના અંતરાત્માના અવાજ મુજબ આચરણ કરે છે. બનાવટ, છળકપટ અને ચાલાકીને ત્યજી દઈને જેણે ઈમાનદારી ને પોતાની નિતિ બનાવી લીધી છે. તે આ દુનિયામાં સૌથી મોટો બુધ્ધિશાળી મનુષ્ય છે કારણ કે સદાચરણથી મનુષ્ય શકિતનો સ્ત્રોત બની જાય છે. એને કોઈ ભયભીત કરી શકતું નથી. એને કોઈનો પણ ડર લાગતો નથી. જયારે જુઠા અને મિથ્યાભિમાની લોકોનું કાળજુ વાતવાતમાં શંકાશીલ રહે છે. અને પીપળાનાં પાંદડાંની જેમ ફફડતા રહે છે.

ધનબળ, જનબળ, શરીરબળ, મનોબળ વગેરે અનેક પ્રકારનાં બળ આ સંસારમાં હોય છે. પરંતુ સત્યનું બળ બધામાં સર્વશ્રેષ્ઠ છે. સાચો મનુષ્ય એટલો શકિતશાળી હોય છે કેએની આગળ મનુષ્યને તથા દેવતાઓને જ નહી પરંતુ પરમાત્માને પણ નમવું પડે છે.

## આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરો.

તમે અજ્ઞાનના આવરણને લીધે મોહમાયાથી વશીભૂત થયા છો, આત્મજ્ઞાન ધરી મોહમાયાના આવરણને તોડી અમરગતીને પ્રાપ્ત કરો. તમે કયાં સુધી આ માયાનાં બંધનોમાં ફસાયેલા રહેશો ? બહુ થયું. હવે તમે આ બંધનોને અને અજ્ઞાનની સાંકળને તોડી નાંખો, શરીરની આ પાંચેય કર્મેન્દ્રિયો પર વિજય મેળવી હાડમાંસના પિંજરામાં રહીને આત્માના વિકાસનો પ્રયત્ન કરો. બકરીના બચ્ચાની જેમ બેં બેં ના કરશો, એના બદલે ૐ ૐ નું સ્મરણ કરો. એને સ્વીકારો. સિધ્ધ કરો અને ૐને ઓળખો. તમારા આત્માને ઓળખો, અને માયાનાં બંધનોથી મુકત થઈ જાઓ.

તુજ રાજાઓનો રાજા છે. તું જ શ્રેષ્ઠ છે. ઉપનિષદોના અંતિમ શબ્દો ધ્યાનમાં લો. ''તત્ ત્વં અસિ'' તુંજ તે છે. મારો પ્રિય સત્યકામ છે. અને જાણ 'આત્મા' ને ઓળખવાથી જ મહાન બની શકાય છે.

આત્માને ઢંઢોળો તમે તમારી જાતને બધાજ વિકારોથી મુકત કરીલો. વિકાર શૂન્ય બની જાઓ. સત્ય અને અસત્યને ઓળખો અનંત અને સદ્રશ્યના ભેદને જાણો.

આ ભટકતા મનને પરમાત્મામાં કેન્દ્રિત કરવાનો પ્રયત્ન કરો. તમારી જાતને સર્વ વ્યાપી પરમાત્મા સાથે જોડો. આત્મજ્ઞાન મેળવો અને એ સર્વશ્રેષ્ઠ આનંદ પ્રાપ્ત કરતાં કરતાં આત્માનો વિકાસ કરો.

તમારા મન અને ઈન્દ્રિયો પર સંયમ રાખો. સદગુણો અપનાવો આત્માના સાચા સ્વરૂપને જાણવાનો પ્રયત્ન કરો. આત્માનું નિયમિત રૂપે ધ્યાન ધરો. તો જ તમે એ ખૂબ ગંભીર અસીમ આનંદ તથા અમરત્વને પ્રાપ્ત કરી શકશો. આ શરીરને જ આત્મા માની લેવો તે સૌથી મોટું પાપ છે. એ ભ્રમનો ત્યાગ કરો.



અવિધા અને અજ્ઞાનના ઉંડા કુવામાંથી બહાર નીકળો અને જ્ઞાનરૂપી સૂર્યની ઝગમગતી

જ્યોતિને અંતરમાં ધારણ કરો. આ જ્ઞાનમાં બીજાઓને પણ સાથી બનાવો. અપવિત્ર ઈચ્છાઓ અને અવિદ્યા તમને બહેકાવી દે છે.

તેથી એ પણ ના ભૂલો કે માનવજીવનનો મુખ્ય ઉદ્દેશ અને અંતિમ લક્ષ, આત્મસાક્ષાત્કાર કરવો એ જ છે. ખોટા બાહ્ય આડંબરો અને માયાના મિથ્યા પ્રપંચોમાં ના ફસાશો કલ્પનાનાં મિથ્યા સ્વપ્નોમાંથી જાગો અને હલકાં નિરર્થક પ્રલોભનોની જાળમાં ફસાયા વગર નકકર અને જીવતી જાગતી અસલિયત ને પકડો. તમારા આત્માને પ્રેમ કરો. કારણ કે આત્મા જ પરમાત્મા છે. તેજ સજીવ મૂર્તિમાન સત્ય છે. આત્મા જ અમર છે. તેથી આત્મામાં જ સ્થિર રહો. તમે જ બ્રહ્મ છો આજ વાસ્તવિક જીવન છે.

## ઈશ્વર શકિતનો મુખ્ય સ્રોત છે.

ઈશ્વર આપણા જીવન તથા કર્મનો મુખ્ય સ્રોત છે. આપણા હૃદયરૂપી મંદિરમાં પ્રકાશ ફેલાવવા તેજપૂજ છે. આપણા જીવનનો પ્રાણ અને શ્વાસ છે. ઈશ્વરની શકિત તે ન માનનાર વ્યકિત પેલા સૂકા પાન જેવી છે. જે હવામાં દિશાહીન ઉડયા કરે છે. નિરાશ અને વેદનાઓ એને પોતાની તરફ ખેંચે છે તો નકામાં પ્રલોભનો લોભ અસંતોષ જેવી નકામી વાસનાઓ તરફ મન દોડે છે.

હું ઈશ્વરના તેજનું એક કિરણ છું આ ઈશ્વરની સત્તામાં મારે છેલ્લે ભળી જવાનું છે. જયાંથી આવ્યો છું ત્યાં હું પહોંચી જઈશ મારો આત્મા સતચિત્ત અને આનંદ સ્વરૂપ એવા પરમાત્માનો અંશ છે. મારામાં મારા પ્રભુના જ ગુણો ઉતરશે અનિતિ કે અનર્થ સાથે મારે કોઈ સંબંધ નથી, એવી ભાવના રાખનાર વ્યકિત હંમેશા કમળની જેમ પ્રફુલ્લિત રહે છે.

સંકટમાં મુશ્કેલીમાં નિરાશના સમયે દૈવીસત્તા તમને મનોબળ અને આત્મબળ આપશે જેના દ્વારા તમે આત્મબળ મેળવતા રહેશો. ઈશ્વર શકિતનો સ્રોત છે. એમાંથી આત્માને સૂક્ષ્મશકિત મળે છે. આ આત્મબળથી વ્યકિત બધી પરિસ્થતિઓમાં બાહ્ય જગતમાં સંકટોથી સુરક્ષિત રહે છે. ઈશ્વરની યોજનામાં તમારો વિશ્વાસ નિરંતર વધારતા જાઓ. પૂજાપાઠ જપ તપ ભજન કિર્તન જેવી સાધના તમને પ્રભુ સાથે જોડેલા રાખશે.

## આત્માના આદેશનું પાલન કરો.

હે મૃત્યુને આધીન માનવ તું પોતાની જાત ને ઓળખ કારણ કે તારી અંદર અને બીજાની અંદર એક દિવ્ય શકિત રહેલી છે. જે બહાર આવીને સંસારનાં રંગમંચ ઉપર આવીને જુદા જુદા પ્રકારનાં નાટક કરે છે. તથા પ્રમાણિત કરી છે કે ઈશ્વર છે.

જો તમે ખરેખર આધ્યાંત્મીક ઉન્નતિ ચાહતા હો તો આત્માનો અવાજ ધ્યાનપૂર્વક સાંભળો અને તે પ્રમાણે કાર્ય કરો દરેક શુભ સાત્વીક તથા દેવોહિત શકિતનું ઉદભવસ્થાન તમારા પોતાના અંતરમાં રહેલું છે. સંસારની સર્વશ્રેષ્ઠ વસ્તુ ફકત એમાંજ સમાયેલી છે કે મનુષ્ય આત્મિક શકિતઓનો કેટલો વિકાસ કરે છે. જો તે પોતાનો આત્મા કહે તેમ કરતો હોય તો તેની ઉન્નતિ

ચોક્કસ છે.



જે મનુષ્યો સંસારમાં સફળ જીવનના અભિલાષી હતા તે ભકત-આધ્યાત્મીક પુરૂષો એ એક પ્રથમ પોતાના અંતર આત્માને જગાડવાનું કાર્ય કર્યુ અંતઃકરણ દ્વારા ધ્યાનથી સાંભળી એ તો ઈશ્વરની આજ્ઞાને જાણી શકીએ છીએ જો તમે અંતઃકરણની આજ્ઞાનું પાલન કરવાનું શીખી લો તો તમારે મોટા મોટા ધર્મ પુસ્તકમાં અટવાઈ રહેવાની જરૂર નહી પડે. કારણ કે ભારેખમ ગ્રંથો પણ અંતરાત્માના સદઉપયોગનું પરિણામ છે. અંતઃકરણના અવાજના આદેશનું પાલન કરવું એ જ દુનિયાના તમામ ધર્મોનું મુળ છે.

## ઘર સંસારમાં રહીને જ મુકિત મેળવો.

જો દાનવીરતા, તપ અને સદભાવનાનું પાલન કરતાં કરતાં આપણે મુકિતની નજીક ન પહોંચી શકીએ તો સમજી લેવું જોઈએ કે આપણે એ કાર્યોનું વાસ્તવિકરૂપમાં પાલન નથી કર્યુ.

ભવિષ્યમાં મુકિત પ્રાપ્ત કરવા માટે બંધનો પર ધ્યાન ન આપો. તમે આજ જન્મમાં મુકિત પ્રાપ્ત કરવાનો ઉદેશ રાખો જેથી મુકત થઈને જીવનરૂપી ઘોડા પર સવાર થવાનો આનંદ મેળવી શકો. ખચ્ચર પર બેઠેલા મુર્ખની માફક આખું જીવન પસાર કરવામાં શું લાભ છે ? મુકત પુરૂષ અને મુકત સ્ત્રીઓ જ હસતા રમતાં આપણા રાષ્ટ્ર અને સમસ્ત મનુષ્ય જાતીને મુકત કરશે.

જો તમે મુકિત માટે યોજના પુર્વક અને ઉતસાહપૂર્વક પ્રયત્ન કરો અને છતાં પણ આ જીવનમાં મુકિત ન મળે તો કમ સે કમ પહેલા કરતાં તેની વધારે નજીક આવી જવાશે. ત્યારે તમારી આવનારી પેઢી તેને તેથી પણ વધુ નજીક અનુભવશે આના પરિણામ સ્વરૂપે તે પછીની પેઢીતો મુકિત પર સવાર થઈ જ જશે. આ બાબતમાં જરૂર એ વાતની છે કે તમે તમારી આગામી પેઢીમાં મુકિત માટે બેચેનીની ભાવના પેદા કરી છે જો તમે આમ કરી શકો તો સમજી લેવુ: કે તમે મુકિત પ્રાપ્ત કરી લીધી અને કોઈ તમને તેનાથી વંચિત નહિ રાખી શકે.

મુકિત અને બંધન મન પર આધાર રાખે છે. તેથી રાગદ્વેષ કે આશકિત રહિત થઈને તથા આશા ન રાખીને ગૃહસ્થ તરીખેનાં કાર્યો નિષ્ઠાપૂર્વક કરતા રહીને કર્મના બંધનમાંથી છૂટી શકાય છે.

## મનોબળ દ્વારા રોગોનું નિવારણ

મનમાં અપાર શકિત છે. મનોબળ દ્વારા શરીરના તમામ રોગો દૂર થઈ જાય છે પરંતુ એના વિશ્વાસનું પ્રમાણ ગમે તે સ્થિતિમાં પણ ઓછું ન થવું જોઈએ. ભાવના સાચી અને પ્રખર હોવી જોઈએ જો કે ભાવના પ્રમાણેનું રૂપાંતર ધીમે ધીમે થાય છે છતાં પણ તે પોતાની અસર બતાવ્યા વગર નથી રહેતી.

આથી પ્રાતઃકાળે ઉઠતાની સાથે સાચા મનથી સંકલ્પ કરો કે મારા અમુક રોગોનો નાશ થઈ જાય અને શરીરના પ્રત્યેક અંગો પર હાથ ફેરવતાં સાચી ભાવનાથી કહેતા જાય કે હું નિરોગી છું મારા શરીરમાં કોઈ પણ પ્રકારનો રોગ નથી હું સુંદર છું. હુ રૂષ્ટ-પુષ્ટ છું મારી પાચન ક્રિયા ખૂબ સારી છે. હું જે કાંઈ ભોજન કરૂ છું તે સંપૂર્ણ રીતે પચી જાય છે. અને તેના વડે ચોખ્ખું લોહી,

માંસ, મજ્જા અને વિર્ય બને છે. જેને કારણે હું નિરોગી અને સ્વસ્થ બની રહ્યો છું હું વિર્યવાન, ભાગ્યવાન, આરોગ્યવાન બની રહ્યો છું. મારા શરીરમાં સારા આરોગ્યનાં દર્શન થઇ રહ્યાં છે. મિત્રો ! યાદ રાખજો કે ગમે તેવી પરિસ્થિતિમાં પણ વિશ્વાસમાં ઉણપ ન આવવી જોઇએ ત્યાર પછી આપ મળ વિસર્જન વગેરે પ્રાતઃ ક્રિયાઓ માટે ચાલ્યા જાવ. એવો સંકલ્પ દરરોજ કરવાથી આપના શરીર પર એક અનેરી ઝલક દેખાવા માંડશે. અને જોત જોતામાં જ આપ નિરોગી અને સુંદર બની જશો. આપના સંકલ્પ પ્રમાણે આપનું મન આપના શરીરના તમામ રોગ મુક્ત થઇ જશો. અને આપની ઉપર રોગોની કોઇ પણ અસર નહીં થાય.



## બહાર નહીં અંદર પણ જુઓ

મનુષ્યના અંતરમાં સત્ય, જ્ઞાન, સ્વરૂપ અનંત જ્યોતિર્મય બ્રહ્મ પરમતત્વનો નિવાસ છે. જે જ્યોતિઓની પણ જ્યોતિ. કદાચ આપણે એક વાર માટે પણ પોતાના અંતરમાં પ્રવેશિને આ પરમ જ્યોતિનાં દર્શન કરી લઇએ તો કૃત કૃત બની જઇશું પરમ શાંતિ સ્તબ્ધતા નીરવતા ગંભીરતા એક રસ્તાનાં કિરણોમાં તરબોળ બનીને જીવનનાં સમસ્ત કલેશ દુઃખ સંઘર્ષ અશાંતિ દુઃખો વગેરેથી મુકિત મેળવી લઇશું જેમ કે સાગરના અંતરમાં ડૂબકી મારતાં બાહ્ય કોલાહલ સંભળાતો નથી.

જીવનની એક અનિવાર્ય અને મહત્વપૂર્ણ સાધના છે. પોતાના અંતરનું જ્ઞાન થવું જન્મ પ્રાપ્ત કર્યા પછી સંસારમાં નામ રૂપ રંગ નશ્વર પદાર્થો સંસર્ગ અહીંની પ્રવૃત્તિઓ, હલચલનનો સંપૂર્ણ આપણા જીવનના બાહ્ય પટલ સાથે રહે છે. સંસારનાં સુખ દુઃખ જ્ઞાનિ લાભ, જીવન-મરણ, કિર્તિ-અપકીર્તિ એ બધા ક્ષણ ભંગુર છે. તેમને મહત્વ ન આપતાં આપણા અંતરમાં આતમ દેવની અજર-અમર અવિનાશી જ્યોતિના દર્શન સદૈવ કરતા રહેવું જોઇએ. આ રીતે આત્મમાં લીન થતાં કોઇ સમસ્યા કોઇ મુંઝવણ કોઇ કે શોક નહિ રહે કારણ કે નિત્ય સમક્ષ અનિત્યનું કાંઇ મહત્વ જ રહેતું નથી. અભ્યાસ દ્વારા આ સત્યને જીવનનું એક અંગ બનાની લેવાથી મનુષ્ય સંસારમાં રહેવા છતાં પણ જીવન મૂક્ત બની જાય છે.

## શાંતિ ને આપણી અંદર જ શોધવી પડે છે.

શાંતિની ખોજમાં જતા પથિકે એ જાણી લેવું જોઇએ કે એકલા રહેવા કે જંગલ તથા પર્વતોમાં નિવાસ કરવા સાથે શાંતિને કોઇ સંબંધ નથી જો એવું હોય તો એકલાં રહેતાં જીવ જંતુઓને શાંતિ પ્રાપ્ત થઇ જાત અને જંગલ તથા પર્વતોમાં નિવાસ કરતી અન્ય જાતિઓ કયારની શાંતિ પ્રાપ્ત કરી ચૂકી હોત.

અશાંતિનું કારણ છે. આંતરિક નિર્બળતા સ્વાર્થી મનુષ્ય ઘણી ઇચ્છાઓ રાખે છે. અને તેમાં કમી રહેતાં વ્યગ્ર બને છે. અહંકારીનો લોભ જ તેને બાળતો રહે છે. કાયર મનુષ્ય ફરકતાં પાંદડાંથી પણ ડરે છે અને તેને પોતાનું ભવિષ્ય અંધકારથી ભરેલું લાગે છે.



નદી કે પર્વત સોહામણાં અવશ્ય લાગે છે. આરામ કરવા માટે કે હવા પાણીની દ્રષ્ટીએ તે

આરોગ્ય પદ હોઇ શકે છે. પરંતુ તેમાં શાંતિનો નિવાસ નથી. જે ચૈતન્ય આત્માને આ જડ પદાર્થો ભલા શાંતિ કેવી રીતે આપી શકે ? શાંતિ અંદર રહે છે અને જેણે તે મેળવી છે તેને અંદરથી જ મળી છે. અશાંતિ પેદા કરતી વિકૃતિઓને જયાં સુધી પરાજીત કરવામાં આવે નહિ ત્યાં સુધી શાંતિનાં દર્શન થઇ શકશે નહીં તેને કોઇ તેટલા રમણીય સ્થાનમાં નિવાસ કેમ ન કરે ?



## આપણે પુરૂષમાંથી પુરૂષોત્તમ બનીએ.

જો આત્મા અને પરમાત્માનો સંયોગ થઈ શકે તો સામાન્ય અને દીન હીન દેખાતી વ્યકિત નરમાંથી નારાયણ બની શકે છે. અને તેની મહાનતા પરમાત્મા જેટલી જ વિશાળ હોઇ શકે છે.

આત્મા અને પરમાત્મામાં અંદર પેદા કરતી માયા બીજુ કાંઇ નહી પણ કેવળ અજ્ઞાનનું એક કલેવર માત્ર છે. ભૌતિક આકર્ષણો અસ્થિર સંપત્તિઓ અને હાંસી ને પાત્ર એવી તૃષ્ણા, વાસનાઓમાં લપેટાયેલા રહેવાથી મનુષયને માટે એ વિચારી શકવું કઠીન બની જાય છે કે જે અલભ્ય અવસરને અર્થાત મનુષ્ય દેહને તે મેળવી શકયો છે તે એક પ્રાપ્ત કરવા માટે વિશેષ સૌભાગ્ય છે. અને તેનો સદઉપયોગ જીવન લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરવા માટે વિશેષ ઉદેશ્યોની પૂર્તિને માટે જ થવો જોઇએ શરીરનો જ નહી આત્માના આનંદને પણ ધ્યાનમાં રાખવો જોઇએ.

જો આપણે પોતાના સ્વરૂપ અને કર્તવ્યને સમજી અને તે પ્રમાણે કાર્ય કરવા માટે તત્પર બનીએ તો આ ક્ષુદ્રતા અને અશાંતિથી સહજ જ છુટકારો મેળવી શકાય છે અને પુરૂષમાંથી પુરૂષોત્તમ બની શકાય છે.

## ઈશ્વર પ્રાપ્તિ કઠિન નહીં સરળ છે.

ઈશ્વરની પ્રાપ્તી સરળ છે કારણ કે તે આપણી સૌથી નિકટ છે જે વસ્તુ સમીપ છે તેને પ્રાપ્ત કરવામાં કોઇ મુશ્કેલી શા માટે હોવી જોઇએ ઈશ્વર નિષ્ઠર પણ નથી કે જેને ઘણા અનુનય અને વિનય પછી જ માનવી પ્રસન્ન કરી શકાય જે કરુણામય પ્રભુએ પોતાની કૃપાનું અનુદાન ડગલે ને પગલે કર્યુ છે તે પોતાના કોઇ પુત્રને સાક્ષાત્કાર અને સાનિધ્ય પ્રાપ્ત કરવાથી વંચિત રાખવા માગે કે તેની આકાંક્ષામાં વિઘ્ન પેદા કરી શકે તેવું બની જ ન શકે.

આપણી અને ઈશ્વરની વચ્ચે સંકીર્ણતા તેમજ તુચ્છતાનો એક નાનો સરખો પડદો છે જેને માયા કે અજ્ઞાન કહે છે. પ્રભુ પ્રાપ્તિમાં એક માત્ર અડચણ આજ છે. આ અડચણ ને દૂર કરવી એજ વિવિધ અધ્યાત્મીક સાધનાઓનો ઉદેશ છે. તૃષ્ણા અને વાસનાઓનાં તોફાનમાં મનુષ્યની આધ્યાત્મીક આકાંક્ષાઓ ઝાંખી પડી જાય છે. પરંતુ તે જીવન ઘડતર તેમજ આત્મ વિકાસ ને માટે ન તો ધ્યાન આપી શકે છે અને ન પ્રયત્ન કરી શકે છે. આજનો તુચ્છ, સ્વાર્થમાં લીન તથા લોભી મનુષ્ય ભવિષ્યને ઉજ્જવળ બનાવવા માટે તત્પર બનતો નથી. અહંકાર અને દીર્ઘદ્રષ્ટિના અભાવને જો ત્યાગી શકાય તો પોતા પણાનું વર્તન વિસ્તૃત કરીને જો લોકહીતને પોતાનું

હીત માનવાનું સાહસ કરી શકાય તો એટલાથી ઈશ્વરની પ્રાપ્તિ થઈ શકે છે.



## માનવ જીવનને સાર્થક બનાવો

માનવ જીવન ભગવાનનું આપેલું અનુપમ વરદાન છે. અનેક યોનિયોમાં ભ્રમણ કર્યા પછી તે મળે છે. દુરુપયોગ કરવાથી છિનવાઈ જાય છે. અને પુનઃ ચિરકાળ સુધી અધોગતિમાં પડી રહેવું પડે છે. જે સુવિધાઓ આ શરીરમાં પ્રાપ્ત થઈ છે તે અન્ય કોઈ શરીરમાં નથી જે તક બીજા કોઈ પ્રાણીને પ્રાપ્ત થઈ ન હોય તે મનુષ્યને પ્રદાન કરતાં ભગવાને તેને વિશેષ જવાબદારી સોંપી છે તેથી યોગ્ય એજ છે કે તે તેની અવગણના ન કરે.

ઉદરપૂર્તિ અને સુખ ચેનનાં સાધનો પ્રાપ્ત કરવાની સુવિધા તેમજ પ્રતિભા તો પશું પક્ષીઓને પણ મળી છે. મનુષ્યની વિશેષતા એ છે કે તે વિવેકી સંયમ અને ઉદાર બને પોતાના આત્માનું સ્તર ઉચું ઉઠાવતાં તે રસપૂર્ણતાથી પૂર્ણતાની તરફ જાય. આ દિશામાં જેટલી પ્રગતિ થશે એટલું જ તેનું જીવન સાર્થક ગણવામાં આવશે.

આત્માની વિભૂતિઓની વૃધ્ધિનો આધાર એ વાત પર છે કે તે બીજાઓની સાથે કેટલો ઉદાર વ્યવહાર કરે છે. આત્માના સદગુણોમાં આત્મ પ્રયત્નમાં જેટલો વધારે લીન છે તે માનવ જીવનના મહત્વને એટલું જ વધારે સમજીને તેમને પ્રાપ્ત કરવામાં આગળ વધે છે. આ ભાવના મનુષ્યને સન્માર્ગ તરફ આગળ વધારે છે. અને તેની આંતરીક શકિતને વિકસાવી પરમાર્થિક લક્ષ્ય તરફ આગળ ધપાવે છે.

### "સુવાકયો"

(૧) ભાવથી નમ્ર બનજો, ચિત્તથી નિર્મળ બનજો, નમ્રતાહોય ત્યાં જ નિર્મળતા હોય. જો નમ્રતા ન હોય તો નિર્મળતા કશું કામની નથી.

(૨) સમજ્યા વગર કોઈને ઉતારી પાડવો તે અજ્ઞાનતા છે.

(૩) પરમાત્માને પ્રેમ કરનારો, જીવાત્માને તુચ્છ માને છે, તે અજ્ઞાનતા છે.

(૪) જીવનમાં સૌર્ય, શાન વગેરે છોડીને ચાલ્યા જાય છે પણ ભકિત જીવનના પતનં કાળે પણ સાથે ચાલે છે.

(૫) પોતાના આસુની કિંમત સમજે. ત્યારે જ આસું સારો.

(૬) પોતાના સુખદ્દઃખ, નબળાઈ કોઈને કહેવા નહિ, સિવાય ભગવાન, તે જરૂર મદદ કરશે.

(૭) જીવનમાં ઉપકાર કોઈના ભુલશો નહિ. અને કરેલા ઉપકાર યાદ કરશો નહિ.

(૮) બુધ્ધિના સંપૂર્ણ શુધ્ધ થયા પછી જ ઈશ્વર તત્વને ઓળખી શકાય.

(૯) આરતી કરીને માગજો, તારું દર્શન કર્યુ ને આ જ્યોતિ સ્વરૂપ મારી આંખમાં ઉતરી જાય.

(૧૦) સંતતિ, સંપત્તિ અને ઘડપણ પ્રભુ પાસે માગવા નહિ, તોજ નિર્વાણ પદની પ્રાપ્તી થાય.

# "આત્મ પ્રકાશ"

જેશંગબાવજી સાભાર....

શુધ્ધ આત્માનું સ્મરણ કરવું તે મોક્ષનું બીજ છે. ગમે તેવો દૂબળા, બહેરો કે ગમે તેવો હોય. પણ ભણેલો ન હોય, પણ આત્માને જાણનારો હોય તે વિધ્વાનો કરતાં પણ અધિક છે. જે પોતાના આત્માનું સ્મરણ કરે છે. તેના સર્વ દોષો નાશ પામે છે. ને પગે ચાલીને બધા તીર્થો ભૂમિઓનો સ્પર્શ કરી લીધો એમ સમજવું અને શુધ્ધ આત્માનું સ્મરણ કરનારને દેવો પણ નમન કરે છે.

આત્મા પોતાના સ્વરૂપમાં હોય તે વખતે એ વિશ્વનો બાદશાહ છે. આત્મા પોતાના સ્વરૂપમાં આવે ત્યારે જેમ હજારો વર્ષનું સ્વપ્ન આંખો ઉઘડતાં નાશ પામે છે, તેમ અનંતકાળનું અજ્ઞાન કે લાંબાં કાળની ભૂલો તરત જ સુધરી જાય છે.

માણસમાં જ્યાં સુધી મોહનો વધારો અને લાંબો સંસાર પરિભ્રહ્મણ કરવાનું હોય છે. ત્યાં સુધી શુધ્ધ આત્મામાં ઘણું કરી રૂચિ થતી નથી અને સંસારમાં લાબાં કાળ સુધી ભ્રમણ કરવાનું હોય તેને પણ આત્મા તરફ લાગણી થતી નથી.

જીવ જડને વિષેથી પોતાપણું મુકે તે જ વખતે શિવ થાય છે. ત્યાગ વૈરાગ્યનો અભ્યાસ થાય તો જ જીવ અને જડની ભિન્નતાનું જ્ઞાન થાય છે. જગતની અસારતા સમજાય તો જ ત્યાગ વૈરાગ્ય થાય છે. ત્યાગ વૈરાગ્યથી જ્ઞાન થાય છે. જ્ઞાનથી સુખ શાંતિ થાય છે. અને અજ્ઞાનથી દુઃખી થવાય છે.

જયાં સુધી આત્માનો નિર્ણય ના થાય ત્યાં સુધી પ્રારબ્ધની ખાતરી પડતી નથી. અને પ્રારબ્ધની ખાતરી પડી એટલે સંસારના સંકલ્પો રહેતા નથી અને સંસારના સંકલ્પો ટળી ગયા એટલે મોક્ષ ખોળવા જવો પડતો નથી. સંકલ્પોનો નિરોધ એજ મોક્ષનું દ્વાર છે. માટે જયાં સુધી પરવસ્તુમાં મોહ છે. ત્યાં સુધી સંસાર ઉભો છે. અને આત્માનો નિર્ણય થયો એટલે મિથ્યા વસ્તુ નડતી નથી.

આ તો ઠુંઠા છે, મડદાં છે, પરૂ છે, પણ માંય હંસરાજા આત્માદેવ ભગવાન બેઠો છે. એ અમર લોકમાં જવાથી આવ્યો છે. ત્યાં કર્મનું ચૂકવણું ચૂકવવા આવ્યો છે. માતાઓ કે પુરૂષો તમે એટલો ખ્યાલ કરજો કે તમારા દેહ દેવળમાં દેવ છે. એ ચોકકસ સો ટકા છે. અને એ ચૂકવણું ચૂકવવા આવ્યો છે.

જીવતાં મરે એ શું મરે ? અહંકાર મરે આ જીવ મરે, શામાં મળે ? સ્વરૂપમાં મળે. એ કાંઈ આ લોક મરે છે. એમ મરી ન જાય આ'હું'છે. એ આત્મા સ્વરૂપમાં ડુબી જાય ડુબડુબ મન સ્વરૂપ નિધિમાં ડૂબ સ્વરૂપમાં મટી જાય. ડૂબી જાય. આપણે બધા છીએ એ બાહ્ય દ્રષ્ટિ એ શોધીએ

છીએ. પણ બહાર આત્માનાં દર્શન કદિ કોઈનેય ત્રણ કાળમાંયે ના હોય બાહ્ય દ્રષ્ટિભાવ કરીએ. કે આ બધામાં આત્મા છે. ને આ બધું પરમાત્માનું છે. પણ આત્માનાં દર્શન કયારે થાય ? આ ગાંઠ છૂટે ત્યારે કે હું કાંઇ નથી હું કોણ ? તો હું એજ પરમાત્મા છે.



તમે જ વિવેક કરીને જુઓ તો આટલું તો તમને જ જણાશે કે શરીર એ તો આપણે નથી. શરીર તો સળગાવી દેવાનું છે. ત્યારે આમાં તો ચેતન રમી રહ્યો છે. બધામાં ચમકી રહ્યો છે. આ પેલા હોપડા બોલે છે. એ બધામાં અલૌકિક નિરંજન આ બધે ગાજી રહ્યો છે. તું તો આત્મા છે.

જુઓ રોમેરોમમાં ને રગરગમાં ભગવાન ભરેલા છે. પણ આપણી 'હું' ની ગાઠે જુદારું માંડયું છે. ને એ આપણને ચોરાશીના ચકકરમાં ફેરવે છે. અને મનુષ્ય અવતારમાં તમે એટલા બળિયા થઇ જાવ એટલા કાઠા થઇ જાવ જીવતાં મરી જાય હમન તુમ ઔર દફતર ગુમ, મૂવા તમે જીવતાં મરી ગયા. એક ફેરો એટલું કરો.

જીવે બધું મૂકયું છે. પણ હુંપણું નથી મૂકયું. બધું ઘર, ગામ દેશ ત્યાગ્યું પણ હું પણું ના ત્યાગ્યું. જયાં જયાં ત્યાં હું સાથેને સાથે પણ પ્રતિજ્ઞા ખાઇને પણ હું મટી જાય. એટલું તમે કરજો. હું અહિ ખોટો મોહ કરું.

તો ? હું ને તમે અહિ રહેવાના ? ના. મુદતિયા છીએ ત્યારે તમે બધા મુદતિયા છો. હંસ છો હંસ. આત્માઓ છો, દેહના ભાવે તમારી શકિત દબાઇ જશે. આ ખોખાં તો તમે નથી. તત્વ લેજો તાણીને ઠુંઠા મેલો ઠેલી.

શરીર એ તો જાજરાં છે. વસ્ત્રો છે. માંય હંસરાજા ખળ ખળિયાં નાળિયેલ જેવો બેઠો છે ત્રિલોકપતિ.

'સબ સુખનું સુખ નામ છે. મુજ પર ક્રિયા કરીયો.

આ બધી વસ્તુ કોની ? તમે કોણ છો ? કયાંથી આવ્યા છો ? આ કોના પાથરણાં પર બેઠા છો ? આ કોની ધરતી છે ? કોનું પાણી છે ? કોના તત્વો તમે ભોગવી રહ્યા છો ? તમે કોના છો ? જુઓ સુક્ષ્મ વિચાર કરીને જોઇએ તો આપણે ખોવાઇ જઇએ. આપણે કોના છીએ ?

તું કોનો છે ? અરે તું ભગવાનનો છે ? ત્યારે તારું કોણ છે. આ દુનિયામાં ? ભગવાન જ છે. તારું બીજું કાંઇ નથી ? જો એક સહેજ જીવ વિચાર કરે તો ખોટી ગાંઠ છે. એ છુટી જાય. જુઓ આ જીવના એક ભગવાન છે. અને આ જીવ ભગવાનનો છે. અહિ કાંઇ કોઇને દોરડી બાંધેલી નથી.

તમોને કાંઇ લાગણી સુજે, તમોને કાં ઇ ભાવ સુજે, તમોને કાંઇ અંતરનો ઉઘાડ થાય તો પરમાત્મા ભૂલશો માં. પરમાત્મામાં હૃદયમાં અને માથે રાખો આ ઘટોઘટમાં પરમાત્મા બિરાજમાન છે. તો કાંઇ પણ સેવા તમારાથી થાય તો ઘટોઘટમાં ભગવાન છે. આટલો ભાવ કરો.

શરીર એ ખોખું છે. પણ માંય પરબ્રહ્મ પરમાત્મા જુઓ ઢંકેલો•નથી, સંતાડેલો નથી. સો ટકા તમારા હૃદયમાં તમારા દેહદેવળમાં આત્મદેવ સો ટકા ભગવાન છે. અને એ ભગવાન જો તમોને યાદીમાં આવે તો તમને લેતા-દેતા, ખાતાં-પિતાં, બેસતા-ઉઠતાં વિચાર કરો. અને આ જોગવાઈ તમે અમે બધા કરોડોની મિલકત પર બેઠા હોય પણ કાંઈ નથી. હંસલો ઉઠયો એના સાથે કોણ આવે છે.

જનમતાં પહેલાં જેણે દૂધ બનાવ્યું છે. જુઓ પરુમાંનો દેહ બનાવ્યો છે. અત્યારે તમારું રક્ષણ કરી રહ્યો છે. કોણ રક્ષણ કરી રહ્યો છે ? તમે ભગવાનને દૂરના જુઓ. ઘણા નજીકમાં નજીક હોય તો ભગવાન છે. તમારે માટે બધાને નજીકનો સગો ને અંતરનો સગો કોણ ? તો કે પરમાત્મા એ નહિ હોય તો વેંમાં (દુનિયા) ખલાસ નાહિ નાખ્યું.

ખ્યાલ કરો. કોના ધણી થવાય ? લક્ષ્મી છે. એ ભગવાનની અર્ધાંગના છે. એના ધણી થવાય ? એને તો પગે લાગો પૂજા કરો, વિદાય કરો, કોઈની સેવામાં વાપરો અને તમે અર્પણ કરો એને તમે મુંઝવો નહિ અને ભગવાનને તમે યાદ રાખો. લક્ષ્મીવર ભગવાન તમારા હૃદયમાં બેઠા છે. તમારો આત્મદેવ છે. કે એ ચોવીસ કલાક તમારી પાસે રહે છે.

આ મનુષ્ય અવતાર અડધો ઈશ્વરનો અવતાર છે. અત્યારે જે ફેરવશો એ ફરશે વર્તમાન કર્મ નહિ ફેરવો તો કોઈ અવતારોમાં ફળવાન ના થાય. આજની વર્તમાનની થતી ભૂલો હોય એ ભૂલનો આપણે ના ફેરવીએ તો કોઈ અવતારોમાં કલ્યાણ ના થાય. આત્મા છે એજ ભગવાન છે. આટલી વાત જો તમે જાગૃત થઈને ફેરવો તો ફરે, કપટ થતું હોય અને ભગવાનને યાદ કરો કે એરરે મારા હૃદયમાં ભગવાન અને આ બધું તો પરમાત્માનુ છે. ને કેમ જીવ આમ કરે છે. કેમ આજીવ ચોરી કરે છે ? મમતા થતી હોય તો તમે થોડો ખ્યાલ કરો કે હે ભગવાન આ બધાનો ધણી તું અને આ વચમાં તું શું કામ કરે છે. આ આ મને પકડે છે કોણ ? પોતાની ભૂલ કયારે પકડાય કે તમે ડરો તમે વિચાર કરો તમને કોણ અટકાવે છે. સબુર કર, કાંઈ થતું હોય એ વખતે તું ડર. સબૂરકર કે કોણ છે. અને કેમ મને અટકાવે છે ? આ મને આ મને અટકાવનારો કોણ છે. એવો જો તમે વિચાર કરશો તો તમને ડગલે ડગલે ભૂલ હાથમાં આવશે અને જયાં જશો ત્યાં આત્મા જ છે. આત્મા છે. એ વાત સો ટકા સાચી છે.

જન્મવું ને મરવું, જન્મવું ને મરવું. અત્યારે આ ઢોરાંની પીડા તમે સાંભળો છો ને આ ઝાડ ને પીપળા તમે ભાળો છો ને, કૂતરાં કાગડા તમે ભાળો છો. હોલા ચકલાં તમે ભાળો છો અને કોઈ કેન્સરવાળા ભગંદરવાળાં, લકવાવાળાં, ટી.બી.વાળા બધાં તમે ભાળો છો એ જીવનું અહંકારથી કરેલું કર્મ છે. અને એ બધું જીવને ભોગવવું પડે. પણ સત્સંગ કરે અને અહંકાર શાંત કરે તો આત્મા નિર્મળ થાય.

આત્માને પરમાત્મા. પરમાત્મા જો તમે આગળ કરો તો રામજીબાપુનું એક જ વાકય છે. કે જો તું આત્માને આગળ રાખી વર્તે તો આ ભવમાં મોક્ષ, જેમ હું ગોધમજીનો રસ્તો ધ્યાનમાં

રાખી અહિંથી ચાલવા માંડું ને રસ્તે રસ્તે ચાલતાં માડું તો આજે ગોધમજી પહોંચી જાઉ, એમ જો આ દેહદેવળમાં આત્માદેવ ભગવાન છે. અનંત જ્યોર્તિમય એ આત્માને તું આગળ કર. અને પછી જો એ આત્માનો ભાવ. હૃદયે કહ્યું છે કે આતમ ભાવના જાગતાં જીવ લહે કેવળ જ્ઞાન. આપણે આ ભૂમિકામાં જે ભેગા થઈએ છીએ. આત્મા માટે થઈએ છીએ. બીજુ કાંઈ કરવાનું નથી.

આપણો આત્મા પરમાત્મામાં જવામાં જે કર્મ અંતરાય કરતું હોય એ કર્મને છેદી નાખો, તોડી નાખો, ફોડી નાખો, ભાંગીનાખો, ફૂટીનાખો, કૃ.દે. કહ્યું છે કે :

આ કારણ જે વર્તમાનનું છે. એ કારણ જો આપણે છેદિ નાખ્યો. તો તમારા આગળ માર્ગ ખૂલ્લો થશે. તમને અહિં રહ્યો જેમ ઘર સુઝે એમ તમારો આત્મા ભગવાન માંયથી પોકાર પાડશે, માંયથી સુજશે જેમ કે કૃષ્ણદેવે કહ્યું છે કે :

વર્તમાનની ભૂલ ટાળેતો આ અવતારમાં નર કરણી કરે તો નરનો નારાયણ થાય. તમારે નર્કે જવું કે સ્વર્ગે જવું એ તમારા હાથની વાત છે.

વિચાર થતો નથી ? મારુ તારું કરો ને રાગ કરો ને કષાય કરો, ને ઈર્ષા કરો ને દ્વૈષ કરો ને ધાણીપાણું કરો ! થાય ધણીપાણું ? કયાં બેઠા છો ? કોણ છો તમે ? હંસ છો. તમે આત્માઓ છો. પરમાત્માના લોકમાં ઉડી જવા આવ્યા છો. કર્મનું આવરણ ભેદીને પરમાત્માના લોકમાં જવા આવ્યા છો.

તારો આત્મદેવ અંતરમાં ભગવાન છે. પરમાત્મા, એને એક ફેરો તું ભાળ ને ઠાર. પણ તું તારા આત્માને દગો મતદે. તારા પોતાના આત્માને તું દગો નથી દે. ભલે તું સાધું હોય સંન્યાસી હોય ગૃહસ્થ હોય, ભગત હોય, ભૂખ્યો હોય, તરસ્યો હોય શાહુકાર હોય, શેઠ હોય, રાજા હોય રંક હોય, બહારથી ગમે તે હોય પણ તારો આત્માદેવ છે. એને જાગૃત કરી, તારા આત્માને આગળ કરી અને વર્તમાન કર્મ સુધાર. વર્તમાનના ભાવ સુધારીને પરમાર્થ (પરમાત્મા) ના માર્ગો હેંડો અને એ કરવા આપણે આવ્યા છીએ.

આપણે બધા આવ્યા છીએ એ આત્મા માટે આવ્યા છીએ અને પોતાના આત્મા માટે આવ્યા છીએ. અવતારોના અવતાર જતા રહ્યા એ બધા શરીરના માટે જીવ્યા છીએ. આપણા આત્મામાં આવો વિરહગ્નિ નથી, ભગવાનને મળવાની જિજ્ઞાસા નથી તલપ નથી. ભગવાનને ભેટી પડીએ, ભગવાનમાં મળી જઈએ, ભગવાનમાં સમાઈ જઈએ, આ લોકોની વાત ભૂલી જઈએ કે દેહને દુનિયા ભૂલી જઈએ ને આપણાં આત્મા પરમાત્મામાં જતો રહે એ ભાવ આપણને નથી. તમે બધા એમ માનતા હો કે આપણો રસ્તો બંધ કેમ છે ? બહાર આપણને બધું સુઝે છે પણ માંય જો વિરહાગ્નિ નથી. જ્ઞાનાગ્નિ દગ્ધાકર્માણિ, વિરહાગ્નિ જો માંય જાગે, માંય જો વિરહ થાય. મીરાંને જેમ, નરસિંહ મહેતાને જેમ વિરહ હતો. સ્વામી રામતીર્થને વિરહ હતો. સાંજ પડે ને દિવસ

આથમે ત્યારે સ્વામી રામતીર્થ રડવા બેસતા કે અરેરે, હે પરમાત્મા ! તમને મળ્યા વિના મારો દિવસ ગયો ! મારા આયુષ્યમાંથી દિવસ ટૂંકો થઇ ગયો ! શબરી બાઇ કર્માબાઇ એ આત્મદેવ, ત્રિકાળ, જળહળ જ્યોતિ, નિર્વિકલ્પ, શુધ્ધ સ્વરૂપ, અનંતજ્ઞાનનો દાતાર, ગુણોનો ભંડાર અખંડદેવ એ આપણા દેહ દેવળમાં, દેવ રહે છે જેને આત્માદેવ કહેવાય છે અને એ આત્મા દેવ જો આપણી સુરતા લાગે તો બસ હમન તુમને દફતર ગુમ.

***ઉપજે સુવિચારણા, ત્યાં પ્રગટે નીજજ્ઞાન.***
***જે જ્ઞાને ક્ષય મોહ થઇ, પામે પદ નિર્વાણ.***

જે આવા આત્માને પરમાત્મામાં જવાના સાચા વિચારો આપણને થાય તો આપણું જીવન ઉગી નીકળે, માંયથી ભગવાન ભભૂકી ઉઠે. હાલ તમે અમે બધા દેહને માની રહ્યા છીએ પણ દેહ એ તો એક વસ્ત્ર છે, ગાભું છે, પડું છે, ગુમડું છે, ત્યારે આવો આપણા દેહ દેવળમાં દેવ છે એ દેવની કિંમત આપણે નથી જાણી, એને આપણે નથી ઓળખ્યા, એ ભાવ આપણે નથી ભાવ્યો. પણ બાવજીએ આને કહ્યું છે કે આત્માને આગળ રાખી વર્તે તો ખરેખર પરમાત્માના દર્શન કરે.

***શાસ્ત્રો ના છેદે જેને અગ્નિ ના બાળે વાયુના સુકાવે ના ડુબાડે તરંગ સચ્ચિદાનંદ હું છું સચ્ચિદાનંદ***

સૌ ગાય છે એ આત્માદેવ તમારા અમારામાં મોજુદ છે. જુઓ એ બગડતો નથી. દિવસે, રાત્રે, તમે સૂઇ રહ્યા હો તોય માંય ભડકા જેવો રહે છે એ આત્માદેવ આપણામાં છે. તું કોણ છે ? કયાંથી આવ્યો છે ? તારું સ્વરૂપ શું છે ? તુ તેને ઓળખે. તું તેને ઓળખે તો ભકિત પૂરી. તારા હૃદયમાં જે '' બોલનહારો કોણ છે, એજ આપણો શ્યામ'' જો એ હૃદયનો રામ આપણે જાણ્યો તો બધું જાણ્યું એ શ્રધ્ધા ને એ વિશ્વાસ કરીને વર્તમાન સુધારો.

તમે બધે જોઇજોઇને પગ મૂકો. પવન, પાણી, અનાજ, જન્મતું, મરતું તમે જુઓ કોણ કરે છે ? એક વરસાદ નથી આવ્યો તો કેમ થાય છે ? આખી દુનિયામાં કોલાહલ થઇ ગયો છે. બધા જીવ ફફડી ગયા છે

તોયે ધરતી એની ભોગવીએ છીએ., પાણી તો હજી એનું પીએ છીએ. વાયરો ને સૂર્યપ્રકાશ એનો ભોગવીએ છીએ. અનાજના કણ એના બનાવેલા ખાઇએ છીએ. ખાઇએ છીએ તો રોમરોમ એ પહોંચાડે છે હજી આપણામાં સમજવાની શકિત ઓછી છે. એની શકિતથી બધા વિચારો કરી શકીએ છીએ. આટલું તો ભગવાન કામ કરી રહ્યો છે તોયે આપણે કેટલા હતાશ થઇ ગયા છીએ કે અરેરે ! હવે અમે શું કરશું ? તો ભગવાન છે એ વાત ભૂલીને કદી કોઇ સુખી નથી થયાં.

મરીને મૂકે એતો ઢોર કહેવાય. જીવતાં મૂકે એ માનવી કહેવાય. 'હું' આગળ ઉભું છે તે ભકિત કેમ કરીને પ્રગટ થાય. આટલી વાત તમે યાદ રાખજો કે હું થી હરિ વેગળા છે. નિર્મળ

થવું, નિર્વેર થવું, દાસોહં ભાવ કરવો, ચકલાને દાણા નાખવા. બધામાં આત્માપૂજાનો ભાવ કરવો, અને સૂતાં સૂતાં વિચાર કરવો, ગાદલું પાથરજો ને રજાઇ ઓઢજો ને માંય રહીને આત્મા આત્મા કહેજો.

***આત્માની શંકા કરે, આત્મા પોતે આપ શંકાનો કરનાર તે, અચરજ એહ અમાપ.***

તમારા દેહના જરુખામાં બધે ઘટઘટમાં વ્યાપક છે એ સંગાથ કદી ભૂલશો મા. એવા ભગવાન જો યાદ રાખીએ. 'હરતાં ફરતાં હરિનું ધ્યાન. આત્મા થઇએ આવો, આત્મા થઇને જુઓ, આત્મા થઇને બોલો, આત્મા થઇને સાંભળો. ખેતરમાં જઇને આત્મા થઇને રહો, કુટુંબમાં આત્મા થઇને રહો, બધા આત્મા થઇને રહો. જુઓ દેહ છે એ એક જાજરૂ છે, એકલી કર્મની ઉપાધિ છે પૂર્વજન્મમાં અજ્ઞાન ભાવમાં કરેલું કર્મ એનું ફળ આ દેહ છે અને અત્યારે જો તમે આત્મામાં રહો ને સરખાં ભાવ રાખો ને નવું કર્મ તમે નહીં બાંધો તો નવો દેહ તમે ધારણ નહિ કરો.

હું છું આ છે, ઘર, ગામ, નાત, શરીર, છોકરાં, ઢોર જમીન દેશ આ મારું છે. આ કોણ બતાવે છે ? આત્મા છે પણ આ અહંકાર બતાવે છે ત્યારે સત્સંગ કરે ને નિર્મળ થાય તો મીઠાની કાંકરી જેમ સમુદ્રમાં ગળી જાય એમ અહંકાર મટી જાય. સ્વરૂપે સમાયા એવા નિગમનો પંથ ભવઅંતનો ઉપાય છે. કૂવાની છાયા કૂવામાં સમાઇ જાય. સંકલ્પ વિકલ્પ, અહંતા જીવતાં મરે એ અમરાપુર લે જીવતાં મરી જતાં શીખવું એ ભકિતનો માર્ગ.

આત્માને આગળ રાખી વર્તે તો જરૂર આત્માના દર્શન કરે આવો આત્માદેવ જ્ઞાનનો સાગર ગુણોનો ભંડાર, અમીનો કુંપો, જન્મ-મરણ વગરનો, જેમાં ભાઇબાઇ નથી, દિન-રાત, જાવણ-આવણ, માસ, તીથિ કે કાળ કાંઇ નથી. આવો આત્માદેવ આપણી રગેરગને રોમરોમમાં ભરેલો છે. અરેરે ! આપણો આત્માદેવ સાંભળે એટલે મન મરી જાય. તમને એમ લાગતું હશે કે આ મન કોઇથી વશ ના થાય પણ આ મુનિઓના સમક્ષ હું કહું છું કે આત્માદેવ સાંભરે એ વખતે મન મરી જાય. હમન તુમ ને દફતર ગુમ. બધામાં આત્મા છે એ વાત લખી રાખજો.

***વાણી જુઓ તો વિકાર નહી જેમાં, ઉઘડી હીરાની ખાણું,***
***મરીને જીવે એનો દેશ એવો જાણજો, નામ સમાન નહિ નાણું.***

આત્મા પરથી-આવરણ ખસી ગયું. અત્યારે આપણે બધા ત્યાગી થયા છીએ પણ ખેતરના શેઢે જઇએ ત્યારે ખબર તો પડે ખેતરના શેઢે કે કયાંય જમીન મૂકવાની આવે ત્યારે ત્યાગની ખબર પડે, દેરાણી જેઠાણીને વહેંચવાનું આવે ત્યારે ખબર પડે કે તારું મારું, તું મરે કે હું મરું, આપણે બધા આત્માઓ છીએ ને પરમાત્માના છીએ. અને આજે કાંઇ બીરદુ છે એ પરમાત્માનું એ ભાવ આપણને થાય તો આપણું હું પણું ગળી જાય. મીઠાંની કાંકરી સમુદ્રમાં તાગ લેવા ગઇ તે ગળી ગઇ, હાથમાં જ ના આવી. એ ભાવ કયારે થાય છે કે બ્રહ્માકાર વૃત્તિ થાય ત્યારે પાણીમાં તું, પવનમાં તું, ધરતીમાં તું, આકાશમાં તું, સૂર્યમાં તુ, કીડીમાં તું, મકોડીમાં તું, પાણી માત્રમાં,

ઘટઘટમાં હે પરમાત્મા તું છે ને આ બધું તારું છે, હું એ કાંઇ નથી. બધામાં તુહિં તુહિં ના ભાવ થાય તો ખરેખર આપણને હું પણું થયું છે એ જીવપણું છે, એટલે આપણને કર્તાપણું અને તેથી ભોક્તાપણું થયું છે આ કર્તાપણું ક્યારે જાય છે પાણીમાં, પવનમાં, સૂર્ય, ચંદ્ર બધામાં તુહિં તુહિં, હે પરમાત્મા બધામાં તું છે એવી બ્રહ્મભાવના થાય ત્યારે એકાગ્ર ભાવ થઈ જાય. ઘઉંના ઢગલા થાય છે એ જમીનમાંથી નીકળે છે. ત્યારે જન્મતા પહેલાં માતાના થાનેલામાં દૂધ બનાવનાર કોણ ? આવો જો આપને એકાગ્ર ભાવ થાય તો આપણી વૃત્તિ ગળી જાય અને ભક્તિ કરવાનું પાત્ર અસલ થઈ જાય.

ક્ષમા એ મોક્ષનો ભવ્ય દરવાજો છે. તો ક્ષમા હોય એને સંકલ્પ ને વિકલ્પ બંધ થઈ જાય. મારામાં આત્મા એવો બધામાં આત્મા છે આવી બ્રહ્મભાવના થઈ જાય તો એ પાત્ર કહેવાય. આતો ઠુંઠું (દેહ) પડુનું, નાશવંત, માટીનું જડ, સળગાવી દેવાનું છે. પણ હંસ બેઠો છે, દેહ દેવળમાં દેવ બેઠો છે. જળ જળ જ્યોતિ, નિર્વિકલ્પ, શુધ્ધસ્વરૂપ ભગવાન ત્રિલોકપતિ બેઠો છે. પણ ભાન વગર જીવની આવી દશા થાય છે તો દરેક આત્માએ પોતાના આત્માના વિચારો કરવા, આત્માના ભાવ કરવા, વર્તમાન સુધારવું પૂર્વનું કર્મ ભોગવવું છે પણ વર્તમાનનું કર્મ સુધારો. આજની તારીખમાં જે થતું કર્મ છે એ આપણને નીચી ગતિ લઈ જાય છે. જેમ આપણે અહીં બેઠા છીએ ને હું તમને ગાળ દઉં તો હાલ ઘા લાગે. મન, વચન ને કાયાથી કર્મ બંધાય છે મોટામાં મોટો દોષ વર્તમાનના કર્મમાં છે.

તમારા આત્માને દગો ના દેતાં, તમારા આત્માને તમે દગો દેશો તો એ તમને મોટામાં મોટું કર્મ લાગશે. તમારા પોતાના આત્માને દગો દીધા સિવાય સ્વભાવ સુધારો. મમતા વગરના રહો, મહેમાન જેવા રહો, કપટ વગરના થાવ, અમીમય આંખ કરો, દરિયા જેવું દિલ કરો, સમુદ્ર જેવું મન કરો. બીજા જીવોને ઠારો અને ખ્યાલ કરો કે તમે કોણ છો ? તમે આત્મા છો ? ખરેખર પરમાત્મા છો ? હું કોણ છું ? તો કે આત્મા છું. વાણી બંધ થઈ જાય હૃદય બંધ થઈ જાય, સંકલ્પ ઉઠતો બંધ થઈ જશે અવળા માર્ગે પગલું મંડાતું બંધ થઈ જશે.

આપણા આત્માને પૂછીએ તો હૃદય ફાટી, તૂટી જાય, ભાંગી થઈ જાય, તિરાડ પડી જાય ! કે આપણે કોણ છીએ ! ક્યાં વળગી રહ્યા છીએ ? ને આ પવન, પાણી, આકાશ, ધરતી કોની છે ? આત્મા એટલે ભગવાન ત્રણ લોકનો નાથ, તમારા મારાં આ બધાં ખોખાંને લઈને ફરનારો. એ ના હોય તો આ બધા મડદાં છે. આવો દેવ છે અને એ આપણી પાસે છે આપણું સ્વરૂપ ! જો તમે આત્મામાં રહેશો તો બીજા ભવની કોઇ ચિંતા જ નથી તમે છો આત્મા એટલું યાદ રાખો.

શ્રી ગુરૂશિષ્ય સંવાદમાંથી



# ''રમણ મહર્ષિ''ની સાથે પ્રશ્નાવલી

પદાર્થો કે પદાર્થો વિશેના વિચારો જ્યાં સુધી તમે આત્માને નહિ ઓળખો ત્યાં સુધી હંમેશા તમારી સાથે જ રહેવાના. આત્મા જાણવા શાસ્ત્રોના જ્ઞાનની આવશ્યકતા નથી. ઘરકામ કે બાળકોની જવાબદારી પણ વિઘ્નકર્તા નથી. હરતાં ફરતાં, ઉઠતાં-બેસતાં કે કંઇ પણ કામ કરતાં તમે સતત તમારી જાતે 'હું હું' કહ્યા કરો 'હું' ઇશ્વરનું જ નામ છે. બધા મંત્રોમાં એ મહાન છે. ૐનો ક્રમ પણ એના પછી આવે.

જો તમે તમારા સાચા સ્વભાવને ઓળખશો અને જાણશો કે, કોઇ પણ કાર્યના કર્તા તમે નથી, તો પારબ્ધ કે ભૂતકાળમાં કર્મ કે દિવ્ય યોજના અનુસાર તમારું શરીર કોઇ પણ કાર્યમાં ભલે પ્રવૃત્ત રહે પણ તમે એના પરિણામોની અસરથી મુક્ત રહેવા પામશો. તમે કેવળ તમારા મનને અંતર્મુખ કરી એ પ્રવૃત્તિઓથી નિરપેક્ષ રહી શકો. પ્રવૃત્તિઓની કે તેના ફળની આશકિત ત્યજી દેવી. 'હું કર્તા છું' એવો ખ્યાલ ત્યજી દેવો. આત્મસ્થિત રહેશે તેની વૃત્તિઓ ચાલ્યા કરશે અને તેમની સફળતા-અસફળતાની તેના પર અસર નહિ થાય. 'પોતે કર્તા છે' એવો વિચાર ન હોવો જોઇએ. 'પ્રવૃત્તિઓને રોકો નહિ કે રોકવાનો પ્રયત્ન ન કરો (મન અભ્યાસને આપો, હૃદય ઇશ્વરને) બંને એકસાથે કરી શકાય.

**પ્રશ્ન : ઇચ્છાઓથી મુકત થવા મારે શું કરવું ?**

ઇચ્છામુકત થવાનો સાચો માર્ગ એ છે કે, ઇચ્છા કોને થાય છે અને એનું મૂળ શું છે તે શોધી કાઢો. એ શોધાશે ત્યારે ઇચ્છા નિર્મૂળ થશે અને ફરી કદી ઉદ્ભવશે નહિ.

**પ્રશ્ન : મારે આવેગોનું શમન કઇ રીતે કરવું ?**

એટલે આવેગોનું શમન કરવાને બદલે એમનું મૂળ શોધી કાઢો અને એનાથી મુકત થાઓ. ઇચ્છાનું મૂળ શોધી તેને છેદી નાખવું એ જ એકમાત્ર ઉપાય છે.

**પ્રશ્ન : મનને એકકેન્દ્રી કરવાનો સરળમાં સરળ રસ્તો કયો ?**

મનના મૂળને શોધી કાઢવું એ શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે. જ્યારે તમે અંતર્મુખ બનીને જોશો ત્યારે સમજાશે કે મન જેવું કંઇ છે જ નહિ મન બહિર્મુખ રહેશે તો જગત કે અનાત્મા દેખાશે પણ મન જો અંતર્મુખ કરશો તો આત્મા દેખાશે.

**પ્રશ્ન : મન ભ્રમ છે ?** દ્રષ્ટા અને દ્રશ્ય જેમ એ પરદા પરના પડછાયા માત્ર છે તેમ આ  દુનિયામાં પણ દ્રષ્ટા અને દ્રશ્ય મળીને મનની રચના કરે છે મન આત્માના આધારે કે એના સહારે જ ઉભેલું છે.

**પ્રશ્ન : મન અને આત્મામાં શો ફેર છે ?**



આમ તો બંને વચ્ચે કોઈ ભેદ નથી. અંતર્મુખી મન એ 'આત્મા' છે. બહિર્મુખી મન 'અહંકાર' અને 'વિશ્વસમસ્ત' છે પણ આત્માથી અલગ મનનું અસ્તિત્વ નથી. મનમાં તો ઈશ્વર જ છે. સંસાર નથી. પણ સંસારનાં કુડકપટથી તમે તમારું મન એવું ભરી દીધું છે કે, તમને ઈશ્વર દેખાતો નથી. કચરો દૂર થશે તો ઈશ્વર દેખાશે.

**પ્રશ્ન : મન જે ઈચ્છે છે એની પાછળ ભટકે છે એનો કંઈ ઉપાય ?**

સુખ કોઈ પદાર્થમાંથી પ્રાપ્ત થાય છે એવું વિચારી તમે એની પાછળ ભમો છો. પણ સુખ ખરેખર કયાંથી આવે છે એ જો તપાસો તો તમને પ્રતીત થાય કે સુખ કેવળ આત્મામાંથી આવિષ્કૃત થાય છે. અને તો પછી તમે ભટકવાનું છોડી આત્મસ્થિત રહેશો.

**પ્રશ્ન : ચંચળ મન શાંત અને સ્થિર કેવી રીતે થાય ?**

આ પ્રશ્નકર્તા કોણ છે ? તમે કે તમારું મન ? મન વિચારોનું પોટલું છે. પણ બધા જ વિચારોનું મૂળ 'હું' વિચાર છે. તેથી જો તમે હું કોણ છે તે શોધી કાઢો તો મન અદ્રશ્ય થઈ જાય. જ્યાં સુધી તમે બાહ્ય પદાર્થો વિશે વિચારો છો ત્યાં સુધી મન રહે છે પણ મનને બાહ્ય પદાર્થોમાંથી વાળી અંતર્મુખ કરશો તો એનું અસ્તિત્વ જ નહિ રહે. અંતર્મુખ મન સ્વયં આત્મા બની જાય છે. બહિર્મુખ મન વિચારો અને પદાર્થોમાં પરિણમે છે. અંતર્મુખ મન ઘણી વાર 'અરૂપ મન'શુધ્ધ મન' તરીકે ઓળખાય છે.

**પ્રશ્ન : અહમ વિસર્જનનો કોઈ રાજમાર્ગ છે ?**

તમારે અંતર્મુખ બનીને જોવું કે મન કયાંથી ઉદભવે છે. એ જોશો તો એના અસ્તિત્વનો વિલય થયેલો જાણાશે.

**પ્રશ્ન : શાંતિ કેવી મેળવાય ?**

શાંતિ તો છે જ, હોય છે જ. માત્ર આપણે શાંત રહેવાનું છે શાંતિને અડચણકર્તા છે એ દૂર. કરવું જોઈએ. શાંતિ જ સત્ય છે. આપણે શાંતિ નથી એ ખ્યાલમાંથી મુકત થઈ જવું જોઈએ.

**પ્રશ્ન : બુધ્ધિ દ્વારા આત્મા ઓળખી શકાય ?**

આપણી બુધ્ધિ કે મતી આત્માને ઓળખવા-પ્રતીત કરવા કશા ખપની નથી. દુનિયા કે બાહ્ય પદાર્થો નિહાળવા મન (બુધ્ધિ) અને પ્રતિબિંબ પ્રકાશની આવશ્યકતા છે. આત્માને જોવા ફકત મનને અંતર્મુખ કરવાની જરૂર છે.

**પ્રશ્ન : નિર્દોષને કેમ સહન કરવાનું આવે છે ?**

તમે જે નિર્દોષના દુઃખદર્દોની વાત કરો છો એનું અસ્તિત્વ તમારાથી પૃથક છે ? તમે જે પદાર્થો જુઓ છો અને વિશે પુછો છો પણ 'હું' કોણ છું ? એ જાણશો તો તમે દ્રષ્ટાને સમજશો અને તો પછી દ્રષ્ટવ્યની સમસ્યાઓ હલ થઈ જશે.

**પ્રશ્ન : જગત મિથ્યા છે અને બધુ બ્રહ્મમય છે. આ વિરોધોભાસ નથી ?**

નામરૂપોનું બનેલું જગત પરિવર્તશીલ અને નાશવંત છે. તેથી તે મિથ્યા છે. પણ સર્વમાં આત્મા વિલસતો જોવો એ સત્ય છે જે આત્માને જાણે છે તે જગતમાં પણ કેવળ આત્મા જ જુએ છે.

**પ્રશ્ન : કલિયુગમાં અન્ત કયારે આવશે ?**

આપણે ભૂત, ભવિષ્ય નહિ પણ વર્તમાન જાણીએ તોય ઘણું ! કલિયુગ કયારે આરંભાયો અને કયારે અંત પામશે એ જાણવાથી આપણને શો લાભ ?

**પ્રશ્ન : ઉંઘ સ્વસ્વરૂપની પ્રાપ્તિમાં વિઘ્નકર્તા છે ?**

દુનિયા, દુનિયાના પદાર્થો કે ઉંઘથી ઉદભવતા તમામ અંતરાયો આત્મા સાથેના અનુસંધાન માટે ત્યજી દેવા જોઈએ. પણ ગીતામાં કહ્યું છે તેમ, 'નિદ્રા સંપૂર્ણપણે ત્યાગી દેવાની જરૂ નથી. એ વધારે પડતી કે બહુ ઓછી ન હોવી જોઈએ.' ઉંઘ ઓછી કરવા ખોરાક સાત્વિક રાખો અને મિતાહારી બનો.

**પ્રશ્ન : પુનર્જન્મ હોય છે ? મુકિત મૃત્યુ પહેલાં મળી શકે કે મૃત્યુ બાદ જ મળે છે ?**

મુકિત જીવન દરમ્યાન જ મળે પણ જો તમે આખા જીવન દરમ્યાન ઈશ્વરનો વિચાર ન કર્યો હોય, નિરંતર ઈશ્વરનું ધ્યાન ન ધર્યુ હોય તો મૃત્યુવેળા ઈશ્વરનો વિચાર આવવો શકય નહિ બને.

**પ્રશ્ન : સાચા નમસ્કાર કોને કહેવાય ?**

મન તેના મૂળમાં (એક એકત્વમાં) ઓગળી જાય એ જ સાચા નમસ્કાર છે.

**પ્રશ્ન : આત્મ ઓળખ એ જ સાચી વસ્તુ હોવા છતાં આપણે જપ,તપ, પૂજા કર્યે જવાં ?**

સ્નાન, મંત્ર, જપ, પાઠપૂજા વગેરે વિધિવિધાન કરવાં, આ બધું એવા લોકો માટે છે જે આત્મખોજ પરત્વે પ્રેરાયા નથી (આત્માભિમુખ નથી) કે એમ કરવા શકિતમાન નથી. જેમના હાથમાં આત્મ ઓળખનો કીમિયો આવી ગયો છે તેને માટે આ બધા નિયમો અનાવશ્યક છે.

**પ્રશ્ન : ધાર્મિક વિધિવિધાન (પૂજા, વ્રત, ઉપવાસ) જરૂરી ખરાં ?**

હા, આવા પ્રકારની ભકિત પણ જરૂરી છે તમારે માટે કદાચ તે જરૂરી ન હોય. અલબત્ત જે પ્રાથમિક ધોરણના વિદ્યાર્થી માટે જરૂરી છે. એ સ્નાતક માટે જરૂરી ન હોય.

**પ્રશ્ન : પ્રદક્ષિણાનું શું મહાત્મ્ય છે ?**

સાચી પ્રદક્ષિણા તો આત્મપ્રદક્ષિણા છે, અર્થાત્ આપણે આત્મા છીએ એ સમજવું જોઈએ. ખરેખર તો આપણામાં અનંત ચક્રો ગતિમાન છે, જે સતત ગોળ ગોળ ફર્યા કરે છે.



**પ્રશ્ન : ગાયત્રી મંત્ર આત્મસાક્ષાત્કાર માટે ઉપયોગી થાય ?**

ગાયત્રી છે શું ? એનો અર્થ જ 'જે બધાંને અજવાળે છે. એના પર મારી એકાગ્રતા હો'

એ છે.



**પ્રશ્ન : આપણી પ્રાર્થનાઓ ફળે છે ખરી ?**

હા, પ્રાર્થનાઓ ફળે છે. કોઇ વિચાર વૃથા નથી જતો. દરેક વિચાર એક યા બીજે અવસરે એની અસર ઉભી કરે છે. ઈશ્વરની સંપૂર્ણ શરણાગતિ સ્વીકારી, પોતાની નિરાધારતા જાણી, અહમ નામશેષ કરી હંમેશ કહો, 'હે ઈશ્વર ! હું નહિ, તું' અને એમ 'હું' અને 'મારા' ના બધા ખ્યાલો ત્યજી દઈ ઈશ્વરની મરજી પર બધું છોડી દો. જયાં સુધી ભકત ઈશ્વર પાસે આ કે તે માન્યા કરે ત્યાં સુધી સમર્પણ સંપૂર્ણ ગણી શકાય નહી. ઈશ્વર પાસે મુકિતની પણ અપેક્ષા રાખ્યા વિના તેને કેવળ ચાહવા માટે જ ચાહવો એ જ સાચું સમર્પણ છે. આત્મ ઓળખ દ્વારા કે ભકિત દ્વારા કે પ્રાર્થના દ્વારા અહમવિસર્જન સધાય તો જ પ્રારબ્ધ પર વિજય મળે.

**પ્રશ્ન : પ્રાણાયામ દ્વારા મનને નિર્મૂળ કરી શકાય ?**

જે આત્મખોજની પધ્ધતિ અનુસરવા અસમર્થ હોય તે મનને નિયંત્રિત કરવાના ઉપાય તરીકે પ્રાણાયામની પધ્ધતિ અપનાવી શકે. પ્રાણાયામ બે પ્રકારના છે :

(૧) શ્વાસને નિયંત્રિત અને નિયમિત કરવા માટેના;

(૨) કેવળ શ્વાસને નીરખવા માટેના.

**પ્રશ્ન : પ્રાણાયામમાં પ્રમાણભાન હોવું જોઈએ ?**

શ્વાસ નીરખવો એ પણ એક પ્રકારનો પ્રાણાયામ છે.

**પ્રશ્ન : પ્રાણાયામથી શું સિધ્ધ થાય છે ?**

પ્રાણાયામ મનની એકાગ્રતા કે મનનું એકકેન્દ્રીયપણું સિધ્ધ કરવા કામ આવે છે. ભટકતા મનને નિયંત્રિત કરવા અને એકલક્ષિતા સિધ્ધ કરવા તે કામ આવે છે. પ્રાણાયામથી મન નિયંત્રિત કર્યા પછી એ નિયંત્રિત મન આત્મા સાથે એકરૂપ ન થાય ત્યાં સુધી 'હું કોણ છું' ના પ્રશ્ન પર સવાર રાખવાનું છે.

**સાધના :**

દરેક વખતે બહિર્મુખ થવા જતા મનને અંતર્મુખ બનાવવા ખેંચવું અને આત્મામાં એને સ્થિર કરવું. એના સિવાય બીજો કોઇ ઉપાય નથી. બહિર્મુખ મટી અંતર્મુખ થઇ, આત્મસ્થિત થશો તો જ કેવળ આત્મા અનુભવશો.

**પ્રશ્ન : ધ્યાન કરવાનો શ્રેષ્ઠ ઉપાય કયો ?**

તમને જે શ્રેષ્ઠ લાગે તે ખરો. તમારા બધા વિચારોને દૂર રાખનારી પધ્ધતિ તમે ધ્યાન માટે અપનાવો.



**પ્રશ્ન : આત્મસાક્ષાત્કાર માટે સત્સંગ જરૂરી ખરો ?**

'સત્સંગ' એટલે સત્ કે સત્ય સાથે સમાગમ. શંકરાચાર્યે કહ્યું છે : 'ત્રણે લોકમાં સત્સંગ

જેવી કોઇ બીજી નાવ નથી કે જે જન્મમરણના સમંદરની પાર સરળતાથી લઇ જઇ શકે.'



**પ્રશ્ન : "હું કોણ છું ?" એ માનસિક ખોજ કરતા પહેલાં પોતાના શ્વાસનું નિરિક્ષણ કરવું જરૂરી છે ?**

વિચાર વિલય કરવા અને મનને નિયંત્રિત કરવા (એ સહજસાધ્ય ન બને ત્યાં સુધી) પોતાના શ્વાસનું નીરીક્ષણ કરવું જોઇએ.

**પ્રશ્નઃ સોહમ અને હું કોણ છું ? બંને એક છે ?**

બંનેમાં અહમ સામાન્ય છે પણ એક સોહમ છે, બીજું કોડહમ છે એટલે બંને અલગ છે, 'હું કોણ છુ ?' માં 'હું' એ 'અહંકાર' છે. એ શોધી તેનું મૂળ શોધી કાઢો તો તે સાચા હુંમાં ભળી જાય, તેનું અલગ અસ્તિત્વ રહે નહિ.

**પ્રશ્ન : વેદાન્તો સાર શું છે ?**

દેહમ્ નાડહમ્ ! કોડહમ્ ? સોડહમ્ !

'હું' ઇશ્વરનું પ્રથમ નામ છે તેથી તેનો મંત્ર તરીકે ઉપયોગી કરવામાં વાંધો નથી. ઇશ્વર સર્વત્ર છે, તમારી ભીતર પણ છે. એટલે 'હું' નું રટણ તમને 'હું બ્રહ્મ છું' ની પ્રતીતી કરાવશે.

જે હું તરીકે ઉઠે છે એ તો 'અહંકાર' છે. એમાંથી જે પ્રગટે છે. જેનો આવિર્ભાવ થાય છે, એ આત્મા છે.

**પ્રશ્ન : ઇશ્વરદર્શન માટે ગુરુકૃપા જરૂરી ખરી ?**

ઇશ્વર જોવા ગુરુકૃપા જોઇએ. ગુરુકૃપા માટે ઇશ્વરની કૃપા જોઇએ અને ઇશ્વરની કૃપા કેવળ ઉપાસનાથી પ્રાપ્ત થાય છે.

**પ્રશ્ન : જે ઇશ્વરની શરણાગતિ સ્વીકારે તેને માથે જવાબદારીનો ભાર રહે ખરો ?**

પણ તમે જો એવું અનુભવો કે, ઇશ્વર જ કર્તાહર્તા છે, બધું એની ઇચ્છા પ્રમાણે જ થાય છે અને એની સંપૂર્ણ શરણાગતિ સ્વીકારી લો તો તમારી જવાબદારી રહે નહી. નહિ તો તમારો સાચો સ્વભાવ શોધો અને મુકિત મેળવો.

**પ્રશ્ન : બધાંને શરણાગતિનો માર્ગ કેમ સરળ લાગે છે ?**

પણ હકીકતમાં શરણાગતિ સ્વીકાર્યા પછી આપણા ગમા-અણગમા રહેવા ન જોઇએ. પોતાનું સંપૂર્ણ અન્-અસ્તિત્વ સિધ્ધ કરી, આપણે ઇશ્વરની ઇચ્છાને સર્વોપરી માનવી પડે. સમર્પણ ત્યારે જ સંપૂર્ણ બને જયારે 'તું જ સર્વસ્વ છે' 'તું જ કર્તાહર્તા છે એવો ભાવ હંમેશ ઇશ્વર પ્રત્યે રહેવા પામે.

**પ્રશ્ન : શરણાગતિ અને આત્મજ્ઞાન એક જ છે ?**



આત્મસાક્ષાત્કારના બે રસ્તા છે : એક રસ્તો 'હું' નું મૂળ શોધી, એમાં ભળી જવાનો છે, બીજો રસ્તો 'હું' નિરાધાર અને અસહાય છું, ઇશ્વર જ સર્વશકિતમાન છે. બંનેમાં અહમવિસર્જન

એ લક્ષ્ય છે તેથી શરાગાગતિ અને આત્મજ્ઞાન બંનેને એકમેકના પર્યાય ગણી શકાય.


**પ્રશ્ન : આપ ગુરુનું માર્ગદર્શન અનિવાર્ય નથી ગણતા ?**

મે એવું કહ્યું નથી, પ્રભુ સર્વજ્ઞ, સર્વોત્તમ અને સર્વશકિતમાન છે, પછી તે ભગવાનની પૂજા, આરાધના કે ભકિત કરે. જયારે તે અમુક ચોકકસ કક્ષાએ પહોંચશે ત્યારે તે જાગૃતિ માટે અધિકારી બનશે અને એ જ ઈશ્વર કે, જેને તે આરાધે છે તે ગુરૂ તરીકે આવી તેને દોરશે તે ગુરૂ પણ તેને એટલું જ કહેવા આવશે કે, 'ઈશ્વર તારી ભીતર જ વસે છે. ભીતર ઝાંક અને પ્રતીત કર' ખરેખર તો ઈશ્વર, ગુરૂ અને આત્મા એક જ છે.

ઈશ્વર, ગુરુ અને આત્મા એક છે ભકિત જયારે તમને પકવ બનાવે ત્યારે ઈશ્વર ગુરુરૂપે આવી તમારા મનને અંદર તરફ ધકેલે છે. ભીતર આત્માની જેમ તે તમને અંદર ને અંદર ખેંચે છે. આવા ગુરુનું હોવું આવશ્યક છે. અલબત્ત, પોતાના ગુરુની અનુપરિસ્થિતિમાં માણસ બીજા ગુરુ પાસે જઈ શકે. બધા ગુરુ એક જ છે. કારણ કે એ કોઈ આકાર કે દેહ નથી.

**પ્રશ્ન : કુંડલિની એટલે શું ?**

શરીરમાં રહેલી 'આત્મશકિત'ને યોગીઓ 'કુંડલિની' કહે છે વિંચારસંપ્રદાય આને 'જ્ઞાન કહે છે. ભકતો આને 'પ્રેમ' કે 'ભકિત' તરીકે ઓળખે છે. કુડલિની કરોડરજજુના આધાર-મૂલાધારમાં નિહિત કે સુષુપ્ત હોય છે. મોક્ષ પ્રાપ્તી માટે મગજનાં જુદાં જુદા ચક્રો દ્વારા સહસ્ત્રની પરાકાષ્ટાએ તેને પહોંચાડવા જાગૃત કરવી જોઈએ.

**પ્રશ્ન : નિર્વિકલ્પ સમાધિ કોને કહેવાય ?**

મનને એકાગ્ર કે વિચારમુકત કરવા સભાન પ્રયત્ન કરવા પડે તો એ 'નિર્વિકલ્પ સમાધિ' કહેવાય. જયોર મહાવરાથી (પ્રેકટિસથી) આપણે એ અવસ્થામાં સ્થિર થઈને, એમાં જવા-આવવાનું ન રહે એ 'સહજ સમાધિ'.

**પ્રશ્નન : આત્મસાક્ષાત્કાર એટલે શું ?**

આપણે જે અવસ્થાને 'સાક્ષાત્કાર' કહીએ છીએ એ કેવલ 'આત્માનું હોવું' છે. બીજી કોઈ પરિભાષા આપણી પાસે નહી હોવાથી આપણે 'સાક્ષાત્કાર' સંજ્ઞાનો શિથિલ પ્રયોગ કરીએ છીએ. જે કેવળ સત્ય છે. સાક્ષાત છે તેનો વળી સાક્ષાત્કાર કેવો ?

દરેકનાં સ્વયંપ્રમાણિક અનુભવ 'હું છું' એ કાયમી છે. આત્માનું બીજ નામ 'પ્રત્યક્ષ' છે. 'હું છું' એ સત્ય છે.

**પ્રશ્ન : મનુષ્યનું સૌથી શ્રેષ્ઠ સુખ કયું ?**

આત્માનુભુતિના ઉછળતા ઓઘ આગળ દુનિયામાં તમામ સુખ પરપોટા જેવા છે. ત્યાગ અને સાક્ષાત્કાર એક જ છે. એક જ અવસ્થાના એ બે અંશો છે. અનાત્મ ત્યજવો એ ત્યાગ છે. અને આત્મા ગ્રહવો એ જ્ઞાન કે સાક્ષાત્કાર છે. 'આત્મસાક્ષાત્કાર' ની વાત જ વૃથા છે.

શેનો સાક્ષાત્કાર કરવાનો છે ? જે સાક્ષાત છે, એ તો નિરંતર છે, એનો વળી સાક્ષાત્કાર કેવો ? કરવાનું કેવળ આટલું જ છે કે આપણે મિથ્યાનો સાક્ષાત્કાર કર્યો છે જે મિથ્યા છે તેને સત્ય માન્યું છે. આ વલણ આપણે ત્યજી દેવાનું છે. આપણી ભીતર પડેલા યુગજૂના સંસ્કાર આપણે ખંખેરી કાઢવાના છે. અને જયારે બધું નિર્મૂળ થાય ત્યારે કેવળ આત્મા પ્રકાશી રહે. મુકિત, જ્ઞાન, ધ્યાન, આપણો સાચો સ્વભાવ છે. એ આત્માના પર્યાયો છે.

**પ્રશ્ન : આત્મસાક્ષાત્કાર ભ્રમ છે કે વાસ્તવિકતા ?**

એક રીતે આત્મસાક્ષાત્કારની વાત ભ્રામક છે ખરેખર તો આત્મ નિરંતર આત્મા જ છે તેનો સાક્ષાત્કાર કરવાનો રહેતો નથી. જે કંઇ છે એ આત્મા છે અને આત્મા સિવાય બીજું કંઇ જ નથી તો પછી કોને, શેનો, કેવી રીતે સાક્ષાત્કાર કરવાનો ?

**પ્રશ્ન : આપણું ધ્યેય આત્માની મુકિતનું હોવું જોઇએ ?**

મુકિત આપણો સહજ સ્વભાવ છે. આપણે મુકિતની ઇચ્છા કરીએ છીએ એ હકીકત જ દર્શાવે છે તેમ બધા બંધનોમાંથી મુકિત એ આપણો સાચો સ્વભાવ છે. મુકિતની ઇચ્છા જયાં સુધી રહે છે. ત્યાં સુધી માણસ બંધનમાં રહે છે.

**પ્રશ્ન : મુકિત શું છે ? આપ એને હાસયાસ્પદ કેમ ગણો છો ?**

મુકિત આપણો સ્વભાવ છે, એ આપણું બીજું નામ છે. એટલે એની માગણીની વાત જ હાસ્યસ્પદ છે. આપણે પરમ તત્વની અલગ નથી. અલગ છીએ એવું આપણે કલ્પી લઇએ છીએ. એમાંથી મુકત થવા ભારે સાધના દ્વારા એકતા અનુભવીએ છીએ.

**પ્રશ્ન : મને મુકિતનો માર્ગ બતાવશો ?**

મુકિત છે શું ? તે કયાં છે તમે કયાં છો ? બંને વચ્ચે અંતર કેટલું (કેવુંક) છે કે, આપણે રસ્તાની વાત કરી શકીએ ? પહેલાં તમારો આત્મા કયાં છે તે શોધી કાઢો અને પછી જુઓ કે આ પ્રશ્ન રહે છે ખરો ?

**પ્રશ્ન : કલિયુગ કરતાં સત્યયુગમાં મુકિત પ્રાપ્ત કરવી વધારે આસાન ન હતી ?**

સત્યયુગ કરતાં કલિયુગમાં મુકિત મળવી વધારે આસાન છે સાચું પૂછો તો મુકિત પ્રાપ્ત કરવાની હોતી નથી આપણે સીમિત છીએ કે શરીર છીએ કે ઉપાધિ છીએ એવો ખ્યાલ ત્યજી દઇએ તો મુકત જ છીએ.

**પ્રશ્ન : જ્ઞાન એટલે શું ?**

'તમે આપેલું આ સર્વે જે તમારું છે તેને મેં મારું માનવાની ભૂલ કરી હતી. હવે મને સમજાય છે કે એ સર્વ તમારું જ છે. એ મારું છે એવું માનવાનો દંભ હું નહિ કરું ! આવું જ્ઞાન એ ઇશ્વર કે આત્મા સિવાય બીજું કંઇ નથી.

'હુ' અને 'મારું' કંઇ છે જ નહિ. કેવળ આત્મા જ અસ્તિત્વ ધરાવે છે એજ જ્ઞાન છે.

સાચું તો એ છે કે 'પોતે કર્તા છે' એવું કલ્પ્યા વિના કે કોઇ પણ રીતે પોતાની જાતને

તદાકાર કર્યા વિના જ્ઞાની ગમે તેટલું અને તે પણ ઉત્તમ રીતે પાતાનું કાર્ય સિધ્ધ કરી શકે. જ્ઞાનીના શરીર દ્વારા કોઈક શકિત કાર્ય કરે છે અને તે શકિત પોતાનું કાર્ય સંપન્ન કરવા તેના શરીરનો ઉપયોગ કરે છે.



**પ્રશ્ન : ૐ શું છે ?**

ૐ એ સર્વસ્વ છે. એ બ્રહ્મનું બીજું નામ છે.

**પ્રશ્ન : ઈશ્વરનું સાચું સ્વરૂપ કેવું છે ?**

ઈશ્વર એક એવું અસ્તિત્વ છે કે બધા રૂપોમાંછે પણ તે સ્વયં આ કે તે રૂપ નથી. તે અનેકમાં એકરૂપે છે અને સર્વ આકારોમાં નિરાકાર છે.

**પ્રશ્ન : મારે ઈશ્વરના દર્શન કરવા શું કરવું ?**

પહેલાં તો તમને 'હું' મારે 'ઈશ્વર' અને 'દર્શન' દ્વારા શું અભિપ્રેત છે એ જાણો.

**પ્રશ્ન : જીવ, શીવ કે આત્મા, પરમાત્મા કેવી રીતે બની શકે ?**

આપણે શિવ કે પરમાત્મા વિશે કશું જાણતા નથી. આપણે જીવ કે આત્માને જ જાણી શકીએ.

એક પરમતત્વ સિવાય કશાનું અસ્તિત્વ નથી. એ તત્વને નથી જન્મ, નથી મરણ. એ નથી સાધક, નથી મુમુક્ષુ, નથી મુકત, નથી બધ્ધ. એ કેવળ એકત્વ છે, નિરંતર છે.

**પ્રશ્ન : પૂર્ણ પુરુષોત્તમ બની શકાય ?**

તમે અધમ, મધ્યમ કે ઉત્તમ પુરુષની સામાન્યતા ત્યજી શકો તો પુરુષોત્તમ બની શકો.

'કર્તા પ્રત્યેક જીવને એના પૂર્વકર્માનુસાર અથવા પ્રારબ્ધ પ્રમાણે ચલાવે છે જે જે નથી થવાનું તે હજારો પ્રયત્ન કરવા છતાં પણ નહિ થાય, જે થવાનું છે તેને અટકાવવા ગમે તેટલા પ્રયત્ન કરવામાં આવશે તો પણ તે થશે જ. એટલા માટે સૌથી શ્રેષ્ઠ ઉપાય શાંત જ રહેવાનો છે.

# "અક્રમ વિજ્ઞાન"

(ચરણવિધિમાંથી સાભાર દાદા ભગવાન

## "નમસ્કાર વિધિ"

- આખા બ્રહ્માંડમાં જીવમાત્ર 'રીયલ સ્વરૂપ' ને અત્યંત ભક્તિપૂર્વક નમસ્કાર કરું છું.
- 'રિયલ સ્વરૂપ' એ ભગવતસ્વરૂપ છે. જેથી આખા જગતને 'ભગવત સ્વરૂપે' દર્શન કરું છું.
- રિયલ સ્વરૂપ' એ 'શુધ્ધાત્મા સ્વરૂપ' છે. જેથી આખા જગતને 'શુદ્ધાત્મ સ્વરૂપે' દર્શન કરું છું
- 'રિયલ સ્વરૂપ' એ 'તત્વ સ્વરૂપ' છે જેથી આખા જગતને તત્વજ્ઞાને કરીને દર્શન કરું છું.

## નિશ્ચય-વ્યવહાર-ચરણાવિધિ

હે નિરાગી, નિર્વિકારી, સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ, સહજાનંદી, અનંતજ્ઞાની, અનંતદર્શી, ત્રૈલોક્ય પ્રકાશક, શુધ્ધ, બુધ્ધ, ચૈતન્યઘન, સ્વરૂપ, પરમ જ્યોતિ સુખાધામ એવા હે વીતરાગી પરમાત્મા ! હું નિશ્ચય નિર્ણયથી કેવળ શુધ્ધાત્મા છું. મને આપની સંપૂર્ણ શક્તિ આપો. મને શુધ્ધાત્માનું સતત સ્મરણ આપો. આપનું અખંડ નિદિધ્યાસન આપો. આપનું અખંડ સદગુણો મારામાં ઉત્કૃષ્ટપણે સ્ફુરાયમાન થાઓ.

હે વિશ્વબંધુ એવા પ્રગટ શુધ્ધાત્મા સ્વરૂપ પ્રભુ ! આપ આ કાળને વિશે બીજા રામ કે કૃષ્ણ જ છો. આપ જ મારા પ્રગટ શુધ્ધાત્મા છો. આપનામાં જેવો આત્મા વર્તે છે, તેવો જ આત્મા મારામાં વર્તાવો મારું મન અને બુધ્ધિ સર્વથા આપને વશ વર્ત્યા કરો. સમસ્ત વિશ્વની વિસ્મૃતિ અને કેવળ એક આપની જ સ્મૃતિ મને પ્રાપ્ત થાઓ. ભાવે કરીને કેવળ શુધ્ધાત્માનુભવ સિવાય આ જગતની કોઈપણ વિનાશી ચીજ મારે જોઈતી નથી. હું ક્ષણેક્ષણે સદાય સર્વથા સ્વસત્તામાં રહી સ્વસત્તાનો જ ઉપભોગ કરું તેમજ પરસત્તામાં કદી જ પ્રવેશ ન કરું. એ મારો દ્રઢ નિર્ણય પૂરો પાડો.

હે વિશ્વવંધ એવા પ્રગટ શુધ્ધાત્મા સ્વરૂપ પ્રભુ ! મારા સર્વ પ્રકારના સર્વ દોષોની મને ક્ષમા આપો. દયા આપો, શાંતિ આપો, સમતા આપો, સત્ય આપો, ત્યાગ આપો, વૈરાગ્ય આપો.

સંસાર ભજવવાના આરંભ કાળથી આજ દિનની સ્વદિક્ષણ પર્યંત આ જગતના જીવોની કંઈ પણ શંકા-કુશંકા કરી, કરાવી કે અનુમોદી હોય, કંઈપણ અપરાધ કર્યા, કરાવ્યા કે અનુમોધ્યા હોય, કંઈ પણ વિરાધનાઓ કરી, કરાવી કે કર્તા પ્રત્યે અનુમોધા હોય. કંઈપણ અંતરાયો કરાવ્યા કે કર્તા પ્રત્યે અનુમોધ્યા હોય. છ મહાવ્રતોના ભંગ કરી સ્વકાર પાપસ્થાનકોએ કરીને કંઈ પણ અવિનય, અવિવેક, અભક્તિ, અપકાર્ય કે દોષ જાણે અજાણ્યે કર્યા, કરાવ્યા કે કર્તા પ્રત્યે અનુમોદ્યા હોય તો તે સર્વે દોષોની હું ક્ષમા માગું છું. આલોચના, પ્રતિક્રમણ, પ્રત્યાખ્યાન કરું છું. મને

ક્ષમા કરો.



હું વિશ્વવંદ્ય, એવા પ્રગટ શુધ્ધાત્મા સ્વરૂપ પ્રભુ ! આપ નિરાગી, નિર્વિકારી, સચ્ચિદાનંદ સ્વપુરૂષ, સહજાનંદી, અનંતજ્ઞાની, અનંતદર્શી, ત્રૈલોક્ય, પ્રકાશક છો.હું ભાવકર્મનો કર્મ, દ્રવ્યકર્મ, મન વચન કાયાના નામની સર્વમાયા, આપ પ્રગટ પરમાત્મા સ્વરૂપ પ્રભુનાં સુચરણોમાં સમર્પણ કરુ છું. હું ચૈતન્યઘન સ્વરૂપી એવો શુધ્ધાત્મા છું. હું સ્વરૂપી છું હું સ્વસંગ છું, હું અક્ષય છું, હું અમૂર્ત છું, હું અચ્યુત છું. હું અજન્મ છું, હું અમર છું, હું જન્મ-મરણથી મુકત એવો શુધ્ધાત્મા છું, હું આત્માબાધ્ય સ્વરૂપી છું, હું પરમાનંદ સુખ સ્વરૂપવાળો છું હું ટંકોત્કીર્ણવત એવો શુધ્ધાત્મા છું, હું સ્વરૂપર પ્રકાશક એવો શુધ્ધાત્મા છું, હું 'દાદા ભગવાન' જેવો શુધ્ધાત્મા છું હું મહાવીર ભગવાન જેવો શુધ્ધાત્મા છું હું 'શ્રીકૃષ્ણ ભગવાન' જેવો શુધ્ધાત્મા શું. હું જ્ઞાનપુત્ર છું અને આપ મારા જ્ઞાનપિતા છો.

હું અનંત જ્ઞાનવાળો છું, હું અનંત દર્શનવાંળો છું ,હું અનંત શસ્કતવાળો છું, હું અનંત સુખનું ધામ છું, હું સ્વગર સ્વભાવવાળો છું, ક્રોધ, માન, માયા, લોભ એ લઘુ-ગુરુ સ્વભાવથી જ છે. અવસ્થાઓમાં હું સંપૂર્ણ શુધ્ધ છું. હું સર્વાંગ શુધ્ધ છું.

હું અવિનાશી છું, હું અવ્યર્થ છું, હું સુક્ષ્મ છું, હું કેવળ નિર્વિકલ્પી વિતરાગ જ્ઞાનમાત્ર છું, હું નિર્મળ અખુટ પરમાનંદ સ્વરૂપી છું, હું સર્વ પરદ્રવ્યોથી સર્વથા ઉદાસીન જ છું.

સૂર્ય સમાન તેજસ્વી અને ચંદ્ર સમાન શીતળ એવા હે વીતરાગી પરમાત્મા ! તમામ લોપાયમાન ભાવોથી હું સર્વથા નિર્લેપ એવો શુધ્ધાત્મા છું, મન, વચન, સત્સંગ જ છું. મન, વચન, કાયાની ટેવો અને તેના સ્વભાવને હું જાણુ છું મન, વચન, કાયાથી તદ્ન ભિન્ન એવો હું શુધ્ધાત્મા છું સ્થળતાથી સુક્ષ્મતમ સુધીની તમામ સંસારી અવસ્થાઓનો હું જ્ઞાતા, દ્રશ્ય માત્ર છું, આનંદ સ્વરૂપ છું, અહારી આહાર કરે છે અને હું નિરાહારી માત્ર તેને જાણું છું. અવસ્થા માત્ર કુદરતી રચના છે. જેનો કોઇ બાપોય રચનાર નથી તે વ્યવસ્થિત છે.

મન, વચન, કાયાથી આપના જેવી સહજતા મને પ્રાપ્ત થાઓ, આપની દ્રષ્ટિ એ જ મારી દ્રષ્ટિ રહો. આપનો સ્વભાવ તેજ મારો સ્વભાવ રહો. આપનું જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્ર્ય અને સુખ તે જ મારું જ્ઞાન, દર્શન ચારિત્ર્ય અને સુખ રહો.

હે વિશ્વબંધુ એવા પ્રગટ શુધ્ધાત્મા સ્વરૂપ પ્રભુ ! મને અને સર્વે કલ્યાણમુર્તિ સમકિત થાય મહાત્માઓને તીવ્ર જ્ઞાનદશા પ્રાપ્ત થાઓ. સંપૂર્ણ અર્પણતા પ્રાપ્ત થાઓ. સંપૂર્ણ અભેદતા પ્રાપ્ત થાઓ, સંપૂર્ણ વીતરાગતા પ્રાપ્ત થાઓ. પ્રબળ પુરુષાર્થ પ્રાપ્ત થાઓ. સર્વે કલ્યાણમૂર્તિ સમકિતધારી મહાત્માઓના શુધ્ધાત્માને અત્યંત ભકિતથી અભેદભાવે વારંવાર ત્રિકાળ નમસ્કાર.



હે વિશ્વવંદ્ય એવા પ્રગટ શુધ્ધાત્મા સ્વરૂપ પ્રભુ ! આપનો બોધેલો સત્સંગ મારામાં નિરંતર થાઓ. આપનું બોધેલું સમયક જ્ઞાન મને ક્ષણે ક્ષણે જાગૃતિ અર્પો સ્થૂળ, સંયોગો, સુક્ષ્મ સંયોગો,

વાણીના સંયોગો પર છે ને પરાધીન છે, અને જ્ઞાન મારા હૃદયને વિશે સંસ્થાપિત રહો. ડખોડખલ કરું નહિ તેવી શકિત આપો. કેવળ દેખભાળ કરું નહિ તેવી શકિત આપો. કેવળ એક આપની જ કૃપાનો સ્વભિલાષા છું. આપના ચરણાવિંદ મારા હૃદયમાં સ્થાન પામો. હું શુધ્ધાત્મા છું, હું શુધ્ધાત્મા છું... હું નિશ્ચય નિર્ણયથી કેવળ શુધ્ધાત્મા જ છું !



જય સચ્ચિદાનંદ... જય સચ્ચિદાનંદ..

## પંચાજ્ઞાઓ

૧. 'રિલેટીવ' વ્યુ પોઇન્ટથી 'હું' (નામ લેવું) છું.
૨. 'રિઅલ' વ્યુ પોઇન્ટથી 'હું' શુધ્ધાત્મા છું.
૩. જગત નિયંતા-વ્યવસ્થિત શકિત.
૪. ફાઈલોનો સમભાવે નિકાલ કરવો.
૫. શુધ્ધાત્માના ચોપડામાં રકમ જમે કરવી. પેકિંગને ન જોતાં એના શુધ્ધાત્માને દિવ્ય દ્રષ્ટિથી જોવો.

*- જય સચ્ચિદાનંદ*

દરરોજ રાત્રે સુતી વખતે 'હું' શુધ્ધાત્મા છું. પોતાને જ સંભળાય તે રીતે બોલતાં બોલતાં સૂવું 'ભગવાન' ની સાક્ષીએ દેહધારી (પોતાનું નામ લેવું) ના મન, વચન, કાયાના યોગ, ભાવકર્મ, દ્રવ્યકર્મ, નોકર્મથી ભિન્ન એવા હે શુધ્ધાત્મા ભગવાન આજ દિન સુધી જેજે (દોષ થયા હોય તે વર્ણવા) દોષ થયા છે, તેની ક્ષમા માગું છું. સ્વલોચના પ્રતિક્રમણ પ્રત્યાખ્યાન (અફસોસ) કરું છું, મને ક્ષમા કરો. ક્ષમા કરો ને ફરી આવા દોષ કયારેય પણ નહીં કરુ; એવો દ્રઢ નિશ્ચય કરું છું હે ભગવાન ! મને એવો કોઇ પણ દોષ ન કરવાની પરમ શકિત આપો. શકિત આપો શકિત આપો.

**"સુવાકયો"**

**(૧) મનમાં પણ કોઈની બુરાઇ કરવી નહિ એ સુક્ષ્મ અહિંસા છે.**
**(૨) દરરોજ પોતાના કરેલા કાર્યોનું સ્વઅધ્યયન કરવું, જે ખરાબ કાર્યો અને સારા કર્મોને યાદ કરવા, ખરાબ કર્મો માટે પ્રભુપાસે માફી માગવી.**
**(૩) શ્રધ્ધા બહારથી થાય છે. વિશ્વાસ અંદરથી પેદા થાય છે. જયાં બુધ્ધિ અટકે છે ત્યાં શ્રધ્ધા કામ કરે છે.**

# "અષ્ટાવક્ર ગીતા" સાર



૧. જનક (અષ્ટાવક્ર મુનિને) કહે છે : ભગવાન ! (મનુષ્ય) આત્મજ્ઞાનને કેવી રીતે મેળવે છે, (તેની) મુકિત કેવી રીતે થાય છે, અને વૈરાગ્ય કેવી રીતે પ્રાપ્ત થાય છે, તે મને કહો.

૨. અષ્ટાવક્ર મુનિ કહે છે : પ્રિય (રાજન્) ! જો (તું) મુકિતને ઇચ્છતો હોય તો (ઈન્દ્રિયોના) વિષયોને વિષની જેમ છોડી દે (અને) ક્ષમા, સરળતા, દયા, સંતોષ અને સત્યનું અમૃતની જેમ સેવન કર.

૩. તુ પૃથ્વી નથી, જળ નથી, અગ્નિ નથી, વાયુ નથી તેમજ આકાશ પણ નથી. મુકિતને માટે આ બધાના સાક્ષીરૂપે રહેલો ચિદ્રુપ આત્માને જાણ (અથવા, બધાના સાક્ષીરૂપે રહેલી ચિદ્રુપને પોતાના આત્મા તરીકે જાણ.

૪. જો (તું) દેહને (આત્માથી) છૂટો પાડી ને ચિદ્રુપમાં સ્થિર થઈને રહેશે (તો) હમણાં જ તું સુખી, શાંત અને બંધન મુકત બનીશ.

૫. તું પ્રિય અર્થાત બ્રહ્મણાદિ વર્ણ નથી. (બ્રહ્મચર્ય આદિ) આશ્રમી પણ નથી. અને તું ઈન્દ્રિગોચર-ઈન્દ્રિયોથી પ્રમાય એવો નથી. તું તો અસંગ, નિરાકાર અને (આખા) વિશ્વનો સાક્ષી છે. (એમ વિચારીને) તું સુખી થા.

૬. રાજન્ ! ધર્મ અને અધર્મ, તેમજ સુખ અને દુઃખ, તો મનને લાગે છે અને નહિ કે તને તુ કર્તા નથી તેમજ ભોકતા પણ નથી. પણ હંમેશ મુકત જ છે.

૭. તું સર્વનો એક દ્રષ્ટા છે અને નિરંતર અત્યંત મુકત છે તું જે બીજાને દ્રષ્ટા તરીકે જુએ છે, તે જ તારા બંધનું કારણ છે.

૮. 'હું કર્તા છું' એવા અહંભાવરૂપી મોટા કાળા સાપ વડે દોશિત થયેલો તું હું કર્તા નથી. એવા વિશ્વરૂપી અમૃત ને પી સુખી થા.

૯. જેમાં આ કલ્પીત વિશ્વ દોરડામાં સર્પની જેમ ભાસમાન થાય છે તે આનંદના પરમ અવધિરૂપ જ્ઞાન તું જ છે. (માટે) સુખપૂર્વક વિહાર કર.

૧૦. જે પોતાને મુકત માને છે તે મુકત છે, અને જે પોતાને બંધાયેલો માને છે તે બંધાયેલો છે કારણ કે અહીં (આ જગતમાં) આ લોકવાદ સાચો છે કે જેવી મતિ તેવી ગતિ થાય છે.

૧૧. આત્મા સાક્ષી, વ્યાપક, પૂર્ણ, એક, મુકત, ચૈતન્યસ્વરૂપ, અક્રિય, અસંગ નિઃસ્પૃહ અને શાંત છે (પરંતુ) ભ્રમને કારણે સંસારવાળો હોય તેમ ભાસે છે.

૧૩. હે પુત્ર, દેહાધ્યારૂપ બંધન વડે લાંબા કાળથી તું બંધાયો છે તે પાશને 'હું જ્ઞાનરૂપ છું' એવા જ્ઞાનરૂપ ખડ્ગ વડે છેદી નાખી સુખી થા.



૧૪. તું અસંગ, અક્રિય, સ્વયંપ્રકાશ અને નિર્દોષ છે. જે તુ સમાધિ કરી રહ્યો છે તે જ તારું બંધન છે

૧૫. તારા વડે આ વિશ્વ વ્યાપ્ત થયેલું છે અને તારામાં જ તે વણાયેલું છે. ખરું જોતા તો તું શુધ્ધ જ્ઞાનસ્વરૂપ છે. (માટે) શુધ્ધ ચિત્તવૃત્તિને વશ થા.

૧૬. (તું) કશાની પણ ઈચ્છા વિનાનો, વિકારરહિત, ચિંતારહિત (નિર+ભર=નિરભર) વિનાનો, શાંત અંતઃકરણવાળો, ઉંડી બુધ્ધિવાળો, ક્ષોભરહિત અને માત્ર ચૈતન્યમાં જ નિષ્ટા રાખનારો થા.

૧૭. (તું શારીરાદિક) સાકાર (વસ્તુઓ) ને ખોટી માન અને નિરાકારને નિશ્ચલ અર્થાત નિત્ય માન, આ તત્વના (અર્થાત નિરાકર તત્વના) ઉપદેશથી ફરી (સંસારમાં) જન્મવાનો સંભવ રહેતો નથી.

**નોંધ** : સાકારને ખોટુ-નિરાકારને નિત્યમાન, જેથી ફરી જન્મવું પડે નહિ.

૧૮. જેવી રીતે અરીસાની મધ્યમાં (પ્રતિબિંબ બનેલા) રૂપની અંદર તેમ જ (બહાર) ચારે બાજુએ માત્ર એ (આરસો) જ રહેલો છે (અને તેના સિવાય તેનાથી જુદુ બીજુ કાંઈ નથી.) તેવી રીતે આ શરીરમાં પણ અંદર તેમ જ (બહાર) ચારે બાજુએ એક માત્ર પરમેશ્વર જ અર્થાત ચૈતન્ય જ રહેલું છે (અને તેના સિવાય તેનાથી જુદુ બીજું કાંઈ જ નથી.)

૧૯. જેવી રીતે ઘડામાં બહાર તેમ જ અંદર એક અને સર્વવ્યાપક આકાશ રહેલું છે, તેવી રીતે સમસ્ત ભુતગણોમાં (અંદર તેમજ બહાર) નિત્ય, અવિનાશી બ્રહ્મ રહેલું છે.

૨૦. જેવી રીતે આ દેહને એક માત્ર 'હું' જ પ્રકાશમાન કરું છું તેવી રીતે જગતને પણ 'હું' જ પ્રકાશમાન કરું છું. આથી સમસ્ત જગત જ મારું છે અથવા કાંઈ પણ મારું નથી.

૨૧. જેમ (પાણીથી ઉત્પન્ન થયેલો) તરંગો, ફીણ અને પરપોટા પાણીથી ભિન્ન નથી, તેમ આત્મામાંથી બહાર નીકળેલું વિશ્વ આત્માથી ભિન્ન નથી.

૨૨. જેમ વિચાર કરતાં જણાય છે કે કપડું તાંતણારૂપ જ છે (અર્થાત તાંતણાથી કપડાનું અસ્તિત્વ ભિન્ન નથી), તેમ વિચાર કરતાં જણાય છે કે આ વિશ્વ આત્માનો જ અંશ છે (અર્થાત ભિન્ન નથી.)

૨૩. આત્માના (સ્વરૂપના) અજ્ઞાનને લઈને જ જગતભાસમાન થાય છે, પરંતુ આત્મજ્ઞાન થતા ભાસતું નથી. દોરડાના અજ્ઞાનથી જ સર્પની ભ્રાંતિ થાય છે. પરંતુ તેનું (અર્થાત દોરડાનું) જ્ઞાન થતા (સર્પ) ભાસતો નથી.

૨૪. જેમ અજ્ઞાનથી કલ્પાયેલું રૂપુ છીપમાં ભાસે છે, સર્પ દોરડામાં ભાસે છે (અને મૃગ) જળ સૂર્યનાં કિરણોમાં ભાસે છે, તેમ અરે ! અજ્ઞાનથી (જ) કલ્પાયેલું વિશ્વ મારામાં (અર્થાત 'હું' માં) ભાસે છે.

૨૫. બ્રહ્માથી માંડીને તૃણ સુધીના જગતનો નાશ થતાં પણ જે 'હું'નો વિનાશ થતો નથી તેવા 'હું' ને નમસ્કાર હો. અહો 'અહં' (અર્થાત 'હું' કેટલો આશ્ચર્યભર્યો છુ

**નોધ** : અહી પોતાને નમન કરવાનું કહે છે.

૨૬. અહો 'અહં' મને અર્થાત 'અહંને' નમસ્કાર હો. 'હું' દેહધારી હોવા છતાં એક જ છું નથી (કશે) જતો કે નથી આવતો. પરંતુ વિશ્વને વ્યાપીને રહ્યો છે.

**નોધ** : નિજ આત્માને નમસ્કાર કરવાનું કહે છે.

૨૭. અહો 'અહં' ! મને (અર્થાત'અહં') ને નમસ્કાર હો. ''મારા'' જેવો ચતુર કોઇ નથી કે જેના શરીર સાથે સંસર્ગ સાધ્યા વિના આ વિશ્વ ચિરકાલથી ધારણ કરાયું છે.

૨૮. અહો 'અહં' ! મને (અર્થાત 'અહં'ને) નમસ્કાર હો કે જે 'મારા' માં કાંઇ જ નથી, અથવા તો જે 'મારા' માં વાણી અને મનના વિષય રૂપ બનેલું બધુંય છે.

૨૯. જ્ઞાન, જ્ઞેય અને જ્ઞાતા એ ત્રિપુટી જયાં વાસ્તવિક રીતે નથી પરંતુ એ જયાં અજ્ઞાનને લઇને ભાસે છે તે 'હું' નિરંજન છું.

૩૦. અહો ! જે દ્વૈતથી ઉત્પન્ન થતું દુઃખ છે તેનું (સત્ય જ્ઞાન સિવાય) બીજુ કાંઇ ઓસડ નથી. આ સમસ્ત દ્રશ્યપ્રપંચ મિથ્યા છે. 'હું' એક અને શુધ્ધ ચૈતન્ય રસ છું.

૩૧. શરીર સાથે આ વિશ્વ છે જ નહિ અને આત્મા શુધ્ધ ચૈતન્ય માત્ર છે તો પછી જગતની કલ્પના શામાં કરવી ?

૩૨. શરીર, સ્વર્ગ, નરક, બન્ધ-મોક્ષ અને ભય એ બધું કલ્પનામાત્ર જ છે. તેની સાથે ચિદાત્મારૂપ મારો શો સંબંધ છે ?

૩૩. હું દેહ નથી, તેમ દેહ મારો નથી અને હું જીવ પણ નથી, કારણ કે હું ચૈતન્ય છું,જીવન પ્રત્યે જે ઇચ્છા હતી તે મારે માટે બંધન હતું.

૩૪. અષ્ટાવક્ર બોલ્યા : આત્માને વાસ્તવિક રીતે એક અને અવિનાશી જાણ્યા પછી, આત્મજ્ઞ અને ધીરે એવા તને ધનની પ્રાપ્તી પ્રત્યે પ્રીતિ કેમ થાય છે ?

૩૫. જેમાં વિશ્વ સમુદ્રમાં તરંગની જેમ સ્ફુરે છે તે હું જ છું એમ જાણ્યા પછી (પણ) તું પામર મનુષ્યની જેમ શા માટે દોડાદોડ કરે છે ?

૩૬. આત્માને શુધ્ધ ચૈતન્યરૂપ અને અત્યંત સુંદર જાણવા છતાં જે (મનુષ્ય) વિષયોમાં અત્યંત આસકત બને છે તે મલિનતાને જ પામે છે.

૩૭. પરમ અદ્વૈતમાં સ્થિર થયેલા અને મોક્ષને માટે પ્રયાસ કરતો (મનુષ્ય) પણ ભોગના અભ્યાસને લઇને વ્યાકુળ બનેલો હોઇ કામને વશ થાય છે. તે આશ્ચર્ય છે.

૩૮. કોઇ જ (પોતાના) આત્માને અને જગતના ઇશ્વરને અદ્વૈત (એકરૂપ) જાણે છે. તેજ જાણે છે તેને જ આચરણમાં મૂકે છે. તેને કશેથી પણ ભય આવતો નથી.

૩૯. સમુદ્રમાં જેમ પરપોટો ઉદય પામે છે તેમ તારામાંથી વિશ્વ ઉદય પામે છે. એ પ્રમાણે આત્માને એકમાત્ર જાણીને સ્વરૂપમાં લીન થઇ જા.



૪૦. 'અહં' (અર્થાત 'હું') જ સર્વ ભૂતોમાં છું અને સર્વ ભૂતો મારામાં છે. આ (ખરુ) જ્ઞાન છે. તો પછી આ (જગત આદિ) નો ત્યાગ, ગ્રહણ કે લય સંભવતો નથી.

૪૧. વાસનાઓ જ સંસાર છે તેથી તે બધીને ત્યજી દે વાસનાઓના ત્યાગથી સંસારનો ત્યાગ થઈ જશે. (અને) જે (પરમ પદમાં) સ્થિતિ થવી જોઈએ તે આજે જ થઈ જશે.

૪૨. મિત્ર, જમીન, ધન, ઘર, સ્ત્રી, સગાસંબંધી, ઈત્યાદિ સંપત્તિ સ્વપ્ન અને ઈન્દ્રજાલની (જાદુગરીની) જેમ માત્ર ત્રણ કે પાંચ દિવસની જ છે એમ જો.

૪૩. જ્યાં જ્યાં તૃષ્ણા છે ત્યાં સંસાર છે એમ સમજ. માટે બળવાન વૈરાગ્યનો આશ્રય લઈને તૃષ્ણા રહિત બની સુખી થા.

૪૪. રાજ્ય, પુત્રો,પત્નીઓ, શરીરો અને સુખો તું આસકત હતો છતાં પણ જન્મો જન્મમાં નાશ પામી ગયો.

૪૫. અહી સર્વનું નિર્માણ કરનાર ઈશ્વર જ છે અને બીજો કોઈ નથી. એમ જેણે નિશ્ચય કર્યો છે અને જેની બધી આશા અંતઃકરણમાં નાશ પામી છે તેવો શાંત મનુષ્ય કદી પણ આસકત થતો નથી.

૪૬. સમય (સમય પર આવતી) આપત્તિ અને સંપત્તિ દૈવથી જ (આવે)છે એમ જેણે નિશ્ચય કર્યો છે તેવો સંતોષી અને હંમેશાં શાંત ઈન્દ્રિયોવાળો (કશાની) ઈચ્છા કરતો નથી. તેમ જ (કશાનો) શોક (પણ) કરતો નથી.

૪૭. સુખ-દુઃખ (અને) જન્મ-મૃત્યુ દૈવથી જ (આવે) છે એમ જેણે નિશ્ચર્ય કર્યો છે. તેવો સાધ્ય કર્મને જોનારો અને પરિશ્રમરહિત બનેલો મનુષ્ય કર્મ કરતો છતા લેપાતો નથી.

૪૮. આ સંસારમાં ચિંતાને લઈને જ દુઃખ ઉત્પન્ન થાય છે અને બીજી કોઈ રીતે થતું નથી એમ જેણે નિશ્ચય કર્યો છે તે (ચિંતાથી) રહિત (અને સર્વત્ર સ્પૃહાહીન મનુષ્ય સુખી અને શાંત બને છે.

૪૯. 'હું દેહ નથી' દેહ મારો નથી, હું બોધરૂપ છું એવો જેણે નિશ્ચય કર્યો છે તેવો મોક્ષને પ્રાપ્ત થયેલો મનુષ્ય કરેલા કે ન કરેલા કર્મને સંભારતો નથી.

૫૦. વિષયોમાંથી રસ જતો રહેલો એ જ મોત છે. વિષયોમાંથી રસ હોવો એ જ બંધ છે. આટલું જ માત્ર વિજ્ઞાન છે. (માટે) જેમ ઈચ્છામાં આવે તેમ કર.

૫૧. તું દેહ નથી, તેમ દેહ તારો નથી, તું ભોકતા કે કર્તા પણ નથી,(તું તો) સદા શિવસ્વરૂપ સાક્ષી અને કોઈના પર પણ આધાર ન રાખનારો છે (માટે) સુખપૂર્વક વિચાર.

૫૨. સર્વ ભૂતોમાં પોતાના આત્માને અને પોતાના આત્મામાં સર્વ ભૂતોમાં (રહેલો) જાણીને અહંકાર અને મમત્વથી રહિત બનીને તું સુખી થા.

૫૩. ગુણો (સત્વ, રજસ અને તમસ) વડે ઢંકાયેલો દેહ સ્થિત રહે છે. આવે છે અને જાય છે. આત્મા જતો પણ નથી અને આવતો પણ નથી શા માટે તું તેનો શોક કરે છે ?

૫૪. જે જે તું જુએ છે, ત્યાં ત્યાં તું જ એકલો ભાસમાન થાય છે. શું કહું, બાજુ-બંધ અને ઝાંઝર સોનાથી ભિન્ન ભાસે છે ખરા ?

૫૫. (જે) આ છે તે હું છું અને આ હું નથી એવો ભેદભાવને છોડી દે. બધુંય આત્મા જ છે એમ નિશ્ચય કરી સંકલ્પ રહિત બની સુખી થા.



૫૬. ધ્યાનનો તો સર્વત્ર ત્યાગ કર અને હૃદયમાં કાંઈ પણ ધારણ કર નહિ તું આત્મા (હોઈ) મુકત જ છે તો પછી વિચાર કરીને શું કરવાનો છે ?

૫૭. આ કર્યુ અને આ નહિ એવા દ્વન્દ્રોથી મન જયારે મુકત બને છે ત્યારે (તે) ધર્મ, અર્થ, કામ અનેં મોક્ષ પ્રત્યે ઉદાસીન બને છે.

૫૮. જો શંકર તારા ઉપદેશક થાય કે વિષ્ણુ અથવા કમળમાંથી જન્મેલા (બ્રહ્મા પણ ઉપદેશક થાય, તો પણ બધું ભૂલી જવા સિવાય તને શાંતિ થવાની નથી.

૫૯. (આ) બધું (જગત) કલ્પના માત્ર છે અને આત્મા મુકત (અને) નિત્ય છે. એમ જાણ્યા પછી ધીર પુરૂષ બાળકની જેમ શું ચેષ્ટા કરે છે ?

૬૦. બધું આત્મા જ છે એમ નિશ્ચય કર્યા પછી શાંત બનેલા યોગીની આ હું છું, આ હું નથી. એવી કલ્પનાઓ નષ્ટ બની જાય છે.

૬૧. શાંત અને શુધ્ધ આત્મવાળા અને આત્મામાં જ સ્થિર બનેલા ધીર પુરૂષને કશું પણ ત્યજવાની ઈચ્છા હોતી નથી. તેમ જ કશું મેળવવાની પણ આશા હોતી નથી.

૬૨. મૂઢ મનુષ્યો એકાગ્રતા અથવા (ચિત્ત) નિરોધનો વારંવાર અભ્યાસ કરે છે. પરંતુ જ્ઞાનીઓ તો આત્મપદમાં સૂતેલાની જેમ સ્થિર બનેલા હોઈ કાંઈ કરવાપણું જોતા જ નથી.

૬૩. પ્રયત્ન ન કરવાથી અથવા પ્રયત્ન વડે પણ મૂઢ મનુષ્ય સુખ પામતો નથી, જયારે માત્ર તત્વનો નિશ્ચય થતાં જ બુધ્ધિમાન મનુષ્ય સુખી બને છે.

૬૪. જયારે (મનુષ્ય) પોતાના આત્માને અકર્તા અને અભોકત માને છે, ત્યારે બધી ચિત્તવૃત્તિઓ ક્ષીણ બને છે.

૬૫. શુધ્ધ વૈરાગ્ય શો, ત્યાગ શો અને શમ શો ?

## સુભાષિતો (સાખીઓ)

૧. *આત્મા ઔર પરમાત્મા, અલગ રહે બહુ કાલ;*
*સુંદર મેલા કરદીયા, સદ્ગુરૂ મિલા દલાલ.*

૨. *જાગો લોકો મત સુઓ, ન કરો નિંદસે પ્યાર;*
*જૈસો સપનો રૈન કો, તૈસો યહ સંસાર.*

૩. *કબીર આ જુગ કુછ નહીં, છિન ખારા છિન મીઠ,*
*આજ જો દેખ્યા મેડી ચે, કાલ મસાણે દીઠ.*

૪. *મુડદેકુ ભી દેત હૈ, કફન લાકડી આગ,*
*જીવત નર ચિંતા કરે, તાકા બડા અભાગ.*

૫. *આય મિલા સો દૂધ બરાબર, માંગ લિયા સો પાની;*
*ખેંચ લિયા સો રકત બરાબર, ગોરખ બોલ્યા વાણી.*

# "ચાલો ભગવાનને મળવા જઈએ."



**ઉપનિષદનાં પાંચ મહાવાકયો :** ઉપનિષદોનાં પાંચ મહાવાકયો છે કે જે પરમાત્મા ના સીધા સાક્ષાત્કાર સુધી જવાનું પ્રચંડ સામર્થ્ય ધરાવે છે.

(૧) **તત્વમસિ :** છાંદોગ્ય ઉપનિષદમાં-'તે' તું છે આ 'તે' એટલે બ્રહ્મ એટલે કે ભગવાન જેનું ચિંતન કરતાં કરતાં બ્રહ્મસ્વરૂપનું જ્ઞાન થાય છે. બ્રહ્મની અનુભૂતિ એ જ પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર.

(૨) બીજું વાકય છે. "અહં બ્રહ્માસ્મિ" બૃહદારણ્યક ઉપનિષદ-આમાં 'હું બ્રહ્મ છું' આનું ચિંતન કરતાં કરતાં બ્રહ્મની અનુભૂતિ થાય છે.

(૩) ત્રીજુ વાકય 'પ્રજ્ઞાનં બ્રહ્મ' ઐતરિય ઉપનિષદ. આ મંત્રનું રટણ કરતાં કરતા બ્રહ્મનું જ્ઞાન થાય છે. જેથી તેની અનુભૂતિ થાય છે.

(૪) ચોથુ વાકય "અયં આત્મા બ્રહ્મ' માંડૂકય ઉપનિષદમાં છે. તેના રટણથી બ્રાહ્મનું જ્ઞાન થઈ તેની અનુભૂતિ થાય છે.

(૫)પાંચમું વાકય 'સોહમ્સ્મિ' તે હું છું છાંદોગ્ય ઉપનિષદના આ મંત્રથી બ્રહ્મનું જ્ઞાન થઈ તેની અનુભૂતિ થાય છે.

આ ઉપનિષદોના મહા કાવ્યોના જ્ઞાનને અનુભવવા માટે સાધનાની વ્યકિતગત પ્રયત્નની જરૂર છે. શાસ્ત્રોએ બતાવેલા આ માર્ગનું અનુસરણ કરવાથી પરમાત્માનો માર્ગ જરૂર ખૂલે છે અને આંતર પ્રકાશની દિવ્ય અનુભૂતિ ચોકક્સ થાય છે.

શ્રી રામકૃષ્ણ કથામૃત, રમણ મહર્ષિની રમણ ગીતા, અરવિંદનું દિવ્ય જીવન અને યોગમાર્ગનો સમન્વય, આ ગ્રંથો એ દિવ્ય વિભૂતિની ચેતના સાથે અનુભૂતિ કરાવી શકે છે. પ્રભુની ચેતના સાથે એકરૂપ બની ગયેલા એ દિવ્યાત્માઓ આ પૃથ્વી ઉપર પરમાત્મામય જીવન કેવું હોય તેનો આદર્શ પુરો પાડે છે.

**ભકિતના સાધનો : મૂર્તિપૂજા :** મોટેભાગે પુજા-પાઠ નિત્યક્રમ પ્રમાણે થતાં રહેતાં હોય છે. આથી ટેવ મુજબ યંત્રવત પૂજા-સ્તુતિ-સ્તવનોના પાઠ થયા કરતા હોય છે. પણ મન તેમાં ડુબતું નથી. આવા પૂજા-પાઠ આખી જીંદગી કરવામાં આવે તો પણ જીવનમાં પરિવર્તન આવતું નથી.

**પ્રાર્થના :** ભકિતનું બીજું સાધન છે પ્રાર્થના એટલે કે ભકતના હૃદયમાંથી ભગવાન પ્રત્યે થતું નિવેદન. સંપૂર્ણ શ્રધ્ધાથી જો પ્રાર્થના કરવામાં આવે તો તેનું પરિણામ ચોકક્સ મળે છે, પ્રાર્થના માટે સ્થળ કે સમય પણ મહત્વનાં નથી હરતાં-ફરતાં, ખાતાં-પિતાં, કામ કરતાં, ગમે તે સમયે થઈ કે છે. શ્રેષ્ઠ પ્રાર્થના તો એજ કહેવાય કે જેમાં કશી યે માંગણી ન કરતાં તેમની કૃપાની યાચના કરવી. પ્રાર્થના ભગવાન અને મનુષ્ય વચ્ચેનો અદ્રશ્ય સેતું છે.



**જ્ઞાનમાર્ગ :** જ્ઞાન એટલે જાણવું. ભગવાનના સ્વરૂપને જાણવું તેનું નામ જ્ઞાન. સાચું જ્ઞાન એ 'સ્વ'સ્વરૂપનું જ્ઞાન છે. એજ ઈશ્વરનું જ્ઞાન છે. પણ એ જ્ઞાન મનથી મળતું નથી. કેમ કે મન

પોતે જ અજ્ઞાનમય છે. જ્ઞાન એ આત્મ જાગૃતિની પ્રક્રિયા છે. જ્ઞાન ક્યાંય બહારથી આવતું નથી. સ્વયં એ મનુષ્યની અંદરથી પ્રગટ થાય છે. જ્ઞાન માર્ગમાં ખૂબ સાવધાનીની જરૂર છે. તેમાં સર્વ પથમ મનને શાંત કરવાનું રહે છે. પણ મનને શાંત કરવું એટલે તોફાની બે કાબૂ ઘોડાને વશમાં કરવો. એ મુશ્કેલ કામ છે. પણ અશક્ય નથી.

**મનની શાંતિ :** મન ખૂબજ ચંચળ છે. બળવાન છે અને હઠીલું છે. અને રોકવું એતો વાયુને રોકવા જેવું અત્યંત મુશ્કેલ છે. તે અભ્યાસ અને વૈરાગ્યથી વશ થાય છે. મનને જોતા રહેવું, મનથી ઉપર જવું, મનને સમજાવવું મનને સાચી વસ્તુમાં રસ લેતા કરવું, મનને શાંત કરવા માટે મનની સાથે ઝગડો કરવાની જરૂર નથી. કલાકોના ધ્યાન કરવાની જરૂર નથી, ફક્ત જરૂર છે મનની દિશા બદલવાની મનના વિષયો બદલવાની.

**શ્વાસોચ્છવાસને અનુસરવા :** મનને શાંત કરવાની એક પધ્ધતિ પોતાના શ્વાસોચ્છવાસને જોયા કરવાની પણ છે. તમારા શ્વાસ-ઉચ્છવાસ પર નજર રાખો જોયા કરો મન શાંત થઈ જશે.

વિચારોને મનમાં આવતા અટકાવવા : મનને જોતા રહો જેવો વિચાર મનમાં દાખલ થવા આવે કે તુરત તેને બહાર કાઢી દો.

**ધ્યાન :** ધ્યાન એટલે કોઈ પણ વિષય કે વસ્તુ ઉપર કરવામાં આવતી સંપૂર્ણ એકાગ્રતા. ધ્યાન કોનું ધરવું ? :- ભગવાન નિરાકાર છે અને તે સાકાર પણ છે. મનુષ્યોને દિવ્યતાના માર્ગે લઈ જવા માટે સચ્ચિદાનંદ પોતે દેહ ધારણ કરીને પૃથ્વી ઉપર આવે છે તો તે અવતાર રૂપનું પણ ધ્યાન કરી શકાય. બીજું છે 'સ્વ'સ્વરૂપનું ધ્યાન. એટલે કે પોતાની અંદર રહેલા પરમાત્માની દિવ્ય જયોતિનું ધ્યાન. સ્વ સ્વરૂપ ધ્યાન મસ્તક ઉપર બ્રહ્મરંધ્રમાં થઈ શકે. ભ્રુકુટિની મધ્યમાં આજ્ઞાચક્રમાં થઈ શકે. હૃદયમાં અનાહત ચક્રમાં પણ થઈ શકે. આપણા સૂક્ષ્મ શરીરમાં સાત ચક્રો છે. તે ચક્રોમાં ધ્યાન કરી શકાય. વ્યકિતએ પોતે જો પોતાની રીતે ધ્યાન ધરવું હોય તો હૃદયમાં રહેલી પરમાત્માની જયોતિનું પોતાના આત્માનું ધ્યાન ધરવું જોઈએ. તમારી ઉંડાણમાં એક દિવ્ય અગ્નિ ચેતે છે. એ અગ્નિ એ જ તમારી અંદર રહેલો ભગવાનનો અંશ એજ તમારી સાચી શાન્તિ છે. એના સાદને સાંભળો. ધ્યાન માટે વહેલી સવારનો સમય શ્રેષ્ઠ છે. તે સમયે ધ્યાન ખૂબ ઝડપથી લાગી જાય છે. સમગ્ર વાતાવરણ શાંત હોય છે. દિવ્ય આંદોલનોથી ભરપૂર હોય છે. જેથી ભગવાનની અનુભૂતિ જલ્દી થાય છે. એકાંત શાંત અને પવિત્ર સ્થળે ધ્યાન કરવું જોઈએ. જેટલો વધારે સમય ધ્યાન થાય તેટલો ભગવાનનો સાક્ષાત્કાર જલ્દી થઈ શકે છે.

**કર્મમાર્ગ :** (૧) સાચી રીતે કામ કરવું જોઈએ. (૨) પૂર્ણતા માટે કર્મ કરવું જોઈએ. (૩) કાર્યો અર્પણ રૂપે કરવાં જોઈએ. (૪) કાર્યો એકાગ્રતાપૂર્વક કરવાં જોઈએ (૫) અનાસકત ભાવે કર્મો કરવાં જોઈએ.

**માર્ગનાં અવરોધક પરિબળો :** (૧) અહંકાર (૨) સિધ્ધિઓની મોહક જાળ (૩) દિવ્ય દર્શનો, દિવ્ય યાત્રા માટે શ્રધ્ધા, આંતરિક શુધ્ધિકરણ માટે ધીરજની આવશ્યકતા છે.

# સંતવાણીનાં મોતી

૧. આ દેહને ધારણ રાખનાર તત્વ તે (પ્રાણ) શ્વાસ-ઉશ્વાસ રૂપે છે. તે સ્વરૂપનું ધ્યાન કરવાનું સાધન છે.

તમારા શ્વાસ રૂપિ નાભીમાં 'સોહં' (નિજ-સ્વરૂપ) ના શબ્દ ઉઠી રહ્યો છે. તે હંસ હર દમે દમ અજંપા જાપ કરી રહ્યો છે. તેનો.અખંડ તાર લાગી રહયો છે. તેને ઈંગલા-પીંગલા (ચંદ્ર-સૂર્ય) તે શ્વાસમાં ચાલતી નાડી છે. અને તે બંનેનું એકરૂપ થતાં તે સુક્ષ્મણા છે તે એકરૂપ થતા મનરૂપી માછલી વિંધાય છે. શ્વાસ-ઉશ્વાસ અને રણકાર (નાદ) તે ત્રિવેણીની માંય ચૈતન્ય જ્યોતિ સ્વરૂપે ઝળહળી રહ્યું છે. તેમાંથી શબ્દ સ્વરૂપી મોતી વરસી રહ્યા છે.

૨. આત્માનો કોઈ કોષ નથી તે ધામ પંચકોષથી પર છે ત્યાં તો મનને આગળ ચલાવનારી ચૈતન્ય ધારાને 'સુરતી'કહે છે સ્વરૂપ તરફ લઈ જનારી ધારાને 'નુરતી'કહે છે. સ્વરૂપ પ્રાપ્ત કરાવનારી ચૈતન્ય ધારાને શબ્દ કહે છે. તે શબ્દ દેહ છતાં વિદેહમાં છે. જે જીભનો વિષય નથી. તે ધામ પંચકોષથી પર છે. ત્યાં સુરતેથી ધ્યાન ધરવું અને પ્રાણને નિયમમાં લાવવો. શ્વાસને જીતતાં રોમરોમમાં તેનો રંગ લાગી જાય છે. ત્યારે ઘટના સર્વે ચોર (અવિધ્યા) આપો આપ ટળી જાય છે. ત્યારે દેહપણું ટળી જાય છે.

૩. 'સાહેબ' આપ તો હાજર સાક્ષાત ઈશ્વર છો. તે તત્વ સ્વરૂપ અણુઅણુમાં વ્યાપી રહ્યું છે તે સ્વરૂપ આપ પોતે દેહધારી છતાં પરમાત્મા છો. આ પંચભૂતરૂપ પાંચ તત્વના જામા પહેરીને જાણવા માટે કોઈ જડમાં ભટકાવવાની જરૂર નથી. આપનું નિત્ય સ્વરૂપ સર્વેના ઘટમાં ઘટોઘટ વ્યાપી રહ્યું છે, તેને પામવા માટે કોઈ કર્મકાંડ ઉપાસના કરવાની જરૂર નથી તેમજ બહાર ભટકવાની જરૂર નથી.

૪. પવનરૂપી શ્વાસને અને ઉશ્વાસને ડેરી છે તેમાં શબ્દ બ્રહ્મનાદ સ્વરૂપે ગાજી રહેલ છે. તેમાં મનને રાખતાં તે મન પવનમાં સમાઇ જાય તો તે મનપવન એકરૂપ બન્યાં તે મારૂ નિત્ય સ્વરૂપ આત્મા છે. મન જયાં સુધી તેનાથી જુદા ઘાટ ઘડે છે ત્યાં સુધી અજ્ઞાન અવસ્થા રૂપ જીવ છે, પણ શ્વાસના સ્મરણથી મન તેમાં સમાઈ ગયું તો કૈવલ આત્મા છે.

૫. દેહને પ્રકાશનાર શુધ્ધ ચૈતન્ય આત્મા તે હું છુ: તે મારું નિત્ય સ્વરૂપ છે. જે ચર્મચક્ષુથી દેખાય છે તે પણ હું જ છું અને જે ચર્મચક્ષુથી નથી દેખાતું તે પણ હું જ છું આકાશ સામે જુઓ તે અનંતરૂપે સર્વને ધારણ કરી રહે છે તે પણ મારું વૈરાટ સ્વરૂપ છે.

૬. ચિત્તને વિષયાધીન થતું અટકાવવું એ વૈરાગ્યનો ખરો અર્થ છે વિષયો આપથી કાબૂમાં રહે પણ આપણે તેના કાબૂમાં ન રહીએ તેવા મનોબળને વૈરાગ્ય કહેવાય.



આત્મજ્ઞાન એટલે નિજ સ્વરૂપનું ભાન થવાથી સંસાર ઉપરથી જે અભાવ થાય તે શ્રેષ્ઠ વૈરાગ્ય કહેવાય.

૭. કોઈ નવધા ભકિત કરે છે તેમાં ખાસ કરીને કર્મકાંડમાં રાચે છે અને કર્મો કરી ફળની આશામાં રાચે છે કોઈ કેવળ મહાપુરૂષની વાતો વાંચી આનંદ પામે છે. પણ કોઈ કર્મકાંડથી કે પઠન-પાઠનથી ઈશ્વરના સાચા સ્વરૂપની પિછાન થતી નથી. ભગવાનનુ સાચુ સ્વરૂપ પ્રગટ સ્વરૂપ ઘટોઘટ વસતા આત્મા છે. તે આત્મજ્ઞાન થાયતે ભગવાનની સાચી ઓળખાણ છે.

૮. આપણે આપણા શરીર વિશે કશું જાણતા નથી. શા માટે આપણે જાણતા નથી ? કારણ કે આપણું ધ્યાન શરીરની અંદર રહીં સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓને પકડી શકે તેટલું એકાગ્ર નથી. તેવી સૂક્ષ્મ ક્રિયાઓને સમજવા તો મન ઉંડું ઉતરે ત્યારે જણાય આ આખા શરીરને જે ગતિમાં મૂકે છે તેને આપણે પકડવાનો છે.

૯. અગર જેના આધારે મન આદેહ ચાલે છે, જેને આધારે ઈન્દ્રિયો સર્વ કાર્યો કરે છે, જેને આધારે મનને પ્રેરણા મળે છે. તે સર્વના આધાર રૂપ ઘટોઘટમાં પ્રગટ સ્વરૂપે પ્રાણ છે. તેનું બિલકુલ સ્પષ્ટ સ્વરૂપ તે શ્વાસો શ્વાસ છે. આપણું મન તે પ્રાણ શ્વાસો શ્વાસમાં સ્થિર કરવું જે પ્રાણ મનનું ઉત્પત્તિ સ્થાન છે.

૧૦. આ પ્રાણ શકિત પરના કાબૂથી અનંત શકિતનો ખજાનો (દરવાજો)ખૂલી જાય છે. મન શીધેશીધું આત્માનો અનુભવ કરી શકતું નથી.પણ પ્રાણના નિયમનથી મન-પ્રાણ એક સ્વરૂપ બનતાં તે જ આત્મસ્વરૂપે મહાલે છે. જગતનાં સર્વે બળો તે આ સત્તાને આધિન છે.

૧૧. સાધક મન અને ઈન્દ્રીયોને વશ કરી પોતે સ્થિર બની પોતાનામાં ચાલતા હરદમેદમ પ્રાણ સ્વરૂપમાં એકાગ્ર બને છે. ત્યારે તે કૈવલ આત્મા છે. તે સહજ સ્મરણને સહયોગ કરે છે.

૧૨ જયારે અંતર્મુખ આત્મા સામે સમવૃત્તિનો પ્રવાહ વહેવા લાગે છે ત્યારે આત્મપદ પ્રાપ્ત થવાય.

૧૩ હે માનવ ! દ્રશ્ય જગત તરફ મનનો જે પ્રવાહ વહે છે તે બંધનનું કારણ છે. જયારે અંતર્મુખ આત્મા તરફ મનનો પ્રવાહ થાય ત્યારે મોક્ષનું કારણ સમજંવું જોઈએ.

૧૪ હે માનવ ! જેઓને વિચાર દ્રષ્ટિ પ્રાપ્ત થઈ છે, તેઓને જ બધા પદાર્થોનું જ્ઞાન થાય છે. વિચારથી આત્માપદની પ્રાપ્તિ થાય છે અને તેને પામીને પુરુષ પરિપૂર્ણ થાય છે. આપણા અંતકાળનું, મરણનું દુઃખ કાયમ માટે દૂર કરવાની શકિત તો ફકત આધ્યાત્મીક વિદ્યામાં જ છે.

૧૫ મનુષ્ય શરીરમાં નિત્ય નિવાસ કરનાર આશા અને ઈચ્છા અને તેનાથી ઉત્પન્ન થનારી અતૃપ્તીનો સમૂળગો નાસ કરીને તેને નિજાનંદના સામ્રાજય પદે સ્થાપિત કરવાની શકિત તો ફકત આધ્યાત્મ-વિદ્યામાં જ છે.

૧૬ જો ચિત્ત શુધ્ધ હોય તો શત્રુ પણ મિત્ર થઈ જાય છે અને સાપ તેમજ વાઘ પ્રેમની નજરે જુએ છે.

૧૭ સંસારનાં સમસ્ત પાપો, અરે દુઃખોની ઉત્પત્તી અજ્ઞાનના કારણે જ થઈ છે. સત્ય જ્ઞાનની પ્રાપ્તિથી જે દિવસે મનુષ્ય માત્રને ચૈતન્ય શકિતનો પરિચય થશે-તેમ તેમાં પૂર્ણ આત્મવિશ્વાસ

ઉપજશે તે દિવસે માનવજાતિ સંપૂર્ણ સુખી થશે.

૧૮ મુકિત અવસ્થા શું છે ? સુખ-દુઃખ, પાપ-પુણ્ય, સુલભ-દુર્લભ વગેરે જે દ્વંદ્વ આપણે હંમેશા જોઇએ છીએ તેનાથી જે અલગ થઇ ગયો છે, તે જ મુકિત છે, જેવી રીતે દુઃખ, પાપ મુકિત માટે બાધક છે તેવી જ રીતે સુખ, પુણ્ય અને સુલભ પણ સાચી મુકિતમાં બાધારૂપ છે.

૧૯ જીવ આત્માને સત્ય જ્ઞાન થાય અને તે સત્ય જ્ઞાનના યોગથી જીવ મુકિતને પ્રાપ્ત કરે, સંસાર, જડ અસત્ય, સ્વપ્નવત બદલાવવાનો અને નાશવાન છે જયારે પરમાત્મા સત-ચિત આનંદસ્વરૂપ છે. સૃષ્ટિરૂપી ગ્રંથનું પઠન કરીને જીવ આત્માએ હંમેશા પરમાત્માનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરીને જ્ઞાની બનવું જોઇએ.

૨૦. જેને આપણે રામ કહીએ, કૃષ્ણ કહીએ કે ભગવાન કહીએ પણ તેમણે જ આ પાંચ તત્વના ઘાટમાં શુધ્ધ ચૈતન સ્વરૂપે આવીને વાસો કર્યો છે. તેમણે (ઘટોઘટમાં) શ્વાસઉચ્છવાસ રૂપે બે પાંખો છે. પણ દેહ દશામાં સબડતો જીવ આ ચૈતન્ય નિજ સ્વરૂપ છે, તે જાણતો નથી. જે કાયમ સાથમાં રહી ગાજી રહયો છે. તે તમારા નિત્ય સ્વરૂપને જન્મ મરણ જેવી કોઇ ખબર નથી. એટલે જેને જન્મવા કે મરવાપણું નથી. પણ આ કલ્પના તો જીવને સ્વરૂપના અજ્ઞાનતાને લઇને જ લાગેલી છે.

૨૧. તત્વસાર સ્વરૂપને જાણવા તમારા ઘટમાં ખોજ કરો. જે ખેલ નિરાધાર ખેલે ખેલાઇ રહ્યો છે, તે અંતર દ્રષ્ટિ ખોજયા વિના કયાંથી પામશો ?

૨૨. જે પ્રકાશ ચૈતન રૂપે રોમે રોમ વ્યાપી રહેલો છે, તે એક નિરંતર સ્વરૂપને જોઇ લ્યો. પણ હોઠ, કંઠ કે જીભના ચાલ્યા વિના ઉનમુન થઇને.

૨૩. જયાં ધ્યાનમાત્રથી અમૃત વર્ષે છે અને અખંડિત નાદ ગર્જના થાય છે.અને અનુભવરૂપી બીજ ચમકે છે. જે જોતાં ઘટાકાશમાં અચંબાનો કોઇ પાર રહ્યો નહિ. પણ જયારે જીવ રજોગુણ, સત્વગુણ અને તમોગુણથી પર થાય ત્યારે, આ અનુભવને પામે.

૨૪. દેહમાં દેહાંતીત પુરુષ શુધ્ધ ચૈતન સ્વરૂપે બિરાજે છે. તેને પરખવાને માટે અંતરદ્રષ્ટિ કરવી જોઇએ જે મન સ્વચ્છ, નિર્મળ અને શાંત બને છે તે મન અંતરમુખ બની શકે છે. જેટલો જપ, ઉપાસના, કર્મકાંડ વગેરે કરવાનું કહયું છે, તે મનને સમજાવવા માટે છે, અને સત્સંગ કરવાનું કહ્યું છે તે પણ મનને સમજાવવાને માટે. સત્સંગ અને સંત સેવા દ્વારા મનના મળ, વિક્ષેપ અને આવરણ ટળે ત્યારે વૃત્તિ અંતરમુખ થાય તે પોતે આત્મદર્શી બની શકે છે.

૨૫. વિચાર કરીને જરા જો તો ખરો કે કોણ તારી સ્ત્રી છે, કોણ તારો પુત્ર છે, આ વિશાળ સંસારમાં તુ કોનો છે અને કયાંથી આવ્યો છે. હે ભાઇ ! આ બધી બાબતોમાં તત્વ ઉપર વિચાર કરીને ગોવિંદનું ભજન કર.



૨૬ જયાં સુધી શરીરમાં પ્રાણ છે ત્યાં સુધી જ ઘરના લોકો ખબર અંતર પૂછે પણ પ્રાણ નીકળતાં જ આ શરીર કોઇના ખપનું રહેતું નથી.

૨૭ ભલેને ગંગા, સાગર વગેરે તિર્થોમાં ગમન કરો, અનેક વ્રતોનું પાલન કરો અથવા અનેક પ્રકારના દાન કરતા રહો, પણ આત્મજ્ઞાન વગર આ બધી વાતો વ્યર્થ છે. આ બધાથી નથી મોક્ષ મળવાનો કે નથી જન્મ-મરણના ફેરામાંથી છૂટકારો મળવાનો.

૨૮ સૌપ્રથમ તો જીવનને મનુષ્ય શરીર મળવું એ જ અત્યંત દૂર્લભ છે. ઇશ્વરની કૃપાથી મનુષ્ય જન્મ મળવા છતાં જે મૂઢ અભિમાની, આત્મશાંતિ એટલે કે મોક્ષ આપનારા માર્ગ ઉપર નથી ચાલતો તે ખરેખર આત્મઘાતી છે.

૨૯ ભલે કોઇ સમસ્ત વેદ અને શાસ્ત્રોની વ્યાખ્યા કરવા માંડે તથા વિવિધ પ્રકારના શુભ કાર્યો કરી સ્વર્ગના ભોગોને પ્રાપ્ત કરે, પણ જ્યાં સુધી આત્મ અને પરમાત્માની એકતાનું પૂર્ણજ્ઞાન પ્રાપ્ત નથી થતું ત્યાં સુધી આત્માની ઉન્નતિ થતી નથી.

૩૦ સત્ય તો પરમાત્મા છે કે જે સત ચિત્ત અને આનંદસ્વરૂપ છે, જેની સત્ય જ્યોત અને સત્યનામ ઘટઘટમાં તથા કણકણમાં વ્યાપક છે. સત્ય પરમાત્માને અગ્નિ, વીજળી, સૂર્ય, ચંદ્ર પ્રકાશિત નથી કરતાં પરંતુ તે સ્વયમ પોતાના જ પ્રકાશ વડે પ્રકાશિત છે.

૩૧ સર્વ વ્યાપક હૃદયમાં બિરાજેલા નામનું જ્ઞાન કરાવીને કહ્યું 'સત્ય નામ જ અવિનાશી, અમૃત, પ્રણવ, અક્ષરબ્રહ્મ પરમાત્માનું નિર્વિકાર, નિર્વિશેષ સ્વરૂપ છે પરમાત્માની પ્રાપ્તીનું બધી જ રીતે આ સર્વ શ્રેષ્ઠ સાધન છે.

૩૨ જેવી રીતે જળકૂકડી ડૂબકી લગાવે છે. છતાંય પગ સૂકા જ રહે છે અથવા કમળ પાણીમાં રહેવા છતાંય પાણીથી અલગ રહે છે તેવીરીતે મનુષ્યો માટે પણ નામને જાણવું અત્યંત આવશ્યક છે, કે જેના વડે તે સંસારમાં રહેવા છતાંય સંસારથી અલગ રહી જાય જેનું નામ સ્મરણ કરવાથી જીવ કર્મ કરવા છતાં એકલો રહેવા છતાં નીર્લિપ રહે છે અને છેવટે આવાગમનના ચક્રથી છૂટીને પરમાત્માની પરમ જ્યોતિમાં સમાઇ જાય છે.

૩૩ આત્મામાં જે ગુપ્ત શકિત રહેલી છે, તે હંમેશા અન્ય આત્માના શકિત સંચાર કરવાથી જાગૃત થઇ જાય છે. આ વાત એટલી બધી સાચી છે કે મોટા ભાગનાં લોકોમાં (ક્ષેત્રોમાં) આવી જાતની મદદ ન મળે તો કામ ચાલે જ નહિ. બહારથી શકિત આવીને આપણી અંતર-આત્માની શકિત ઉપર કામ કરે છે. ત્યારે જ આત્માની ઉન્નતિનો આરંભ થાય છે, અને ત્યારે માનવીનું ધાર્મિક જીવન શરૂ થાય છે. અને ત્યારે જ માનવી પરમ શુધ્ધ અને પૂર્ણ થાય છે.

૩૪ આત્માને જાગૃત કરવા માટે અન્ય આત્મા પાસેથી શકિત ગ્રહણ કરવી અત્યંત જરૂરી છે.

૩૫ તમે તમારા આત્માનો જે અનુભવ પ્રાપ્ત કરો છો તે પ્રયત્ક્ષ અનુભવ છે.

૩૬ શિષ્યમાં જ્યાં ક્ષુદ્ર અહંભાવને દુર કરાતો નથી ત્યાં સુધી તેમાં નામ રૂપી બી અંકુરિત થતું નથી. પોતાની જાતનું પોતાપણું કાઢી નાંખવાથી નામનો પ્રેમનો અનુભવ થાય છે. આ વાણીનો વિષય નથી. આ તો ફકત અનુભવ મેળવવાનો અને પ્રેમનો માર્ગ છે.

૩૭ ગુરૂરૂપી ધોબી શિષ્યરૂપી કપડાને સુરતા રૂપી શિલા ઉપર પરમાત્માના નામરૂપી સાબુ અને પ્રેમરૂપી પાણીથી ધોઇને નિર્મળ કરે છે.

૩૮ આત્મજ્ઞાની ગુરૂ સિવાય અન્ય કોઇ પુરુષના જણાવવાથી આત્માને જાણી શકાતો નથી. વારંવાર ચિંતન કરવાથી પણ આત્મામાં સ્થિરતા થતી નથી પરંતુ જ્ઞાની પુરુષના જણાવવાથી આત્મામાં સ્થિરતા, દ્રઢતા તથા ધારણા થઈ જાય છે. આત્મા ઘણો જ સૂક્ષ્મ છે અને અણુ-પરમાણુથી પણ ગહન છે.

૩૯ યજ્ઞ યોગથી સર્વપ્રાપ્તિ ભલે થઈ જાય પણ તેના વડે મોક્ષ મળી શકતો નથી મોક્ષ પ્રાપ્તિ માટે બ્રહ્મજ્ઞાન જ જરૂરી છે.

૪૦ ભકિત બધાં સુખો અને ગુણોનો ખજાનો છે, ભકિત, જપ, તપ,પૂજા, પાઠ, યજ્ઞ, હવન, તીર્થ, વ્રત વેગરેને આધીન નથી, ભકિત અનુપમ તેમજ સ્વતંત્ર છે, પણ ભકિત ત્યારે જ મળે છે કે જયારે એને સંત મળી જાય છે.

૪૧ ભકિત માર્ગના સરળ, અને સુલભ માર્ગને છોડીને જે જ્ઞાનના ગહન અને ઉંચા-નીચા માર્ગ પર ચાલે છે તે પોતાના ધ્યેયથી પડી જાયતો તેટલી જ ઉંડી અધમતાને પામે છે.

૪૨ સગુણ બ્રહ્મની ઉપાસનામાં પણ જયારે અવ્યકતને બદલે વ્યકિત દેહધારીરૂપ સ્વીકારવામાં આવે છે. ત્યારે જ તે ભકિતમાર્ગ કહેવાય છે. આમ તો આ બંને માર્ગો વડે એક જ પરમાત્માની પ્રાપ્તી થાય છે.

૪૩ તત્વજ્ઞાન જ્ઞાન ભકિત વડે જ અને જયારે આ જ્ઞાન થઈ જાય છે ત્યારે તે ભકત મારામાંજ આવીને મળે છે. પરમેશ્વરનું પુર્ણજ્ઞાન કરવા માટે અને વ્યકિત એ બે માર્ગ સિવાય કોઇ ત્રીજો માર્ગ નથી.

૪૪ મનુષ્ય ગમે તેવો દુરાચારી કેમ ન હોય પણ અંતકાળેય જો તે અનન્ય ભાવથી ભગવાનના શરણે જાય તો પરમેશ્વર તેને ભુલતા નથી.

૪૫ હે માનવ ! દાન, પુણ્ય, તીર્થ વગેરે જેટલા પણ સાધન છે એ બધાંથી આત્માપદની પ્રાપ્તી થતી નથી. સાધુ સંગ કરવાથી આત્મપદની પ્રાપ્તી થાય છે.

૪૬ હે માનવ ! સમતા, સંતોષ, વિચાર અને સત્સંગ આ ચાર મોક્ષના પરિબળો છે કે જે મેં તમને કહ્યા છે. જે પુરૂષોએ એમની સાથે પ્રીતિ કરી છે, તેઓ શીઘ્ર જ આત્મપદને પ્રાપ્ત કરે છે. અને જેઓ જેમની સેવા નથી કરતા તેઓ મોક્ષ પામતા નથી, જયાં ચારમાંથી એક પણ આવે છે ત્યાં અન્ય ત્રણ પણ આવી જાય છે મોક્ષ પ્રાપ્ત કરવામાં આ જ ચાર પરમ સાધન છે. અન્ય કોઇ પણ ઉપાયે મુકિત થતી નથી.



# "નામ મહિમા"





સત પંથમાં તેમજ બધાજ ધર્મોમાં નામ મહિમા વિષે ઘણું બધું લખ્યું છે. જે પરમાત્માના 'નામ'વિશેની વાણી છે. તે કયું નામ કયા પરમાત્મા ? તે વિષે જણાવેલ હોય છે. જેમાં જેને વિશેશ જીજ્ઞાસા હોય છે. તે સંશોધન કરે છે. અહીં નામ મહિમા વિષે સતપંથ શાસ્ત્રો તેમજ બીજા સંતોના આધારો લઈ સંકલન કરીને લેખ તૈયાર કરેલ છે.

- નામે પાતક ઉત્તરે નામે નાસે રોગ.
  નામ સમોવડ કોઈ નથી તપ, તિરથ,વ્રત, યોગ.
- સાચું ને પાક છે સાહેબનું નામ, સાહેબના નામનું નિત્યસ્મરણ કરીએ.
  દૂરના દેખો તે દિલમાં વસે. જેમ ચંપા ફુલમાં વાસ. (સાહેબ એટલે આત્મા)
- ભાઈ જે દમ જાએ સાહેબના નામ વિના સોએ દમને જાણો મુડદાલ.
- ઘી સાહિબનું નામ છે, દુનિયા સઘળી છાસ.
- સદગુરૂ સાહેબને કરુ રે પ્રણામ સમરૂ એક નિરંતર નામ.
- નાવ કીજે હરિના નામની અને સાચા તે ભરીએ ભાર
  પવન ચાલે જો પ્રેમકા તો ભવ સાગર ઉતરે પાર.
- સંતો ખેડો હરિ નામની ખેતી તેમાં થાએ ઘણો લાભજી.
- જેમને સર્જાવ્યા તેનાં નામ ન જાણ્યાં તો નામ વિના તે જીવડો ભૂલ્યોજી.
- ભોજન લીધે જેમ ક્ષુધા ભાગે, તેમ હરિ નામે પાતક જાય.
  નામ જેણે જાણ્યું, તે તો વેદ ચારે ભણ્યો,ભેદ જેણે જાણ્યો રે, તે તો ખરો તરત બન્યો.
- કળિકાળના કઠણ સમયમાં કર્મકાંડ, ઉપાસના અથવા ભકિત કે જ્ઞાન પ્રાપ્તીનું અઘરૂ સાધન ન થઈ શકે એટલા માટે સૌ કોઈએ સઘળા પ્રકારના કામોનો આધાર છોડીને 'નામ' સ્મરણ કરવું જોઈએ.
- ફેરો નામની માળા સંતો ભાઈ ફેરો નામની માળા !
- નામ લિયા તિન સબ લિયા, શકલ વેદકા ભેદ ॥
  બિના નામ નર્કે પડા, પઠતા ચારો વેદ ॥
- રામ 'નામ' નો અર્થ રામ નથી પણ રામનું 'નામ' અલગ વસ્તુ છે. રામ જે સૌમાં રમી રહેલો છે તે 'નામ' વિશેષણ છે. જાણવું તેમ જ જપવું તો એ નામને છે કે જે સૌમાં રમણ કરી રહેલો છે.
- જે રૂપનું ધ્યાન કરે છે તે રૂપ નામ અનાદિ નથી કારણ કે ભગવાન રામનો અવતાર ત્રેતાયુગમાં અને ભગવાન શ્રીકૃષ્ણનો અવતાર દ્વાપરયુગમાં થયો છે. સતયુગમાં આ રૂપ અને નામ ન હતાં. ધ્રુવ અને પ્રહ્લાદ કયાં 'નામ' જપ્યા હશે ? તથા તેમણે કયા રૂપનું ધ્યાન

કયુ હશે ? આ વાત દરેકે મનન કરવી અને વિચારવી જોઇએ. નામ અને રૂપમાં કોને મોટું અને કોને નાનું જાણવું એકને નાનું અને એકને મોટું કહેવામાં પાપ અને દોષ લાગે છે. નામ અને રૂપના ભેદ તો સંતો જ સમજે છે. રૂપ તો નામને આધિન છે. 'નામ' વગર કદાપિ નામી અથવા પરમાત્માના સ્વરૂપનું જ્ઞાન થતું નથી. મૂર્તિનિર્માણના કાર્યમાં પહેલાં રૂપ તૈયાર થઇ જાય છે. પછી જ નામ રાખવામાં આવે છે. પણ રૂપ જાણ્યા વગર પણ નામનું સ્મરણ કરવાથી રૂપ પોતે હૃદયમાં આવી જાય છે. એટલા માટે બધા જ ભ્રમનો ત્યાગ કરીને નામનું સ્મરણ કરવું જોઇએ.

- જયારે અંતઃકરણમાં નારાયણ વસે છે ત્યારે લક્ષ્મીની શું ખોટ ? જેની લક્ષ્મી છે તેને એટલે કે તે લક્ષ્મીધર પરમાત્માને અત્યંત મજબુતી સાથે હૃદયમાં પકડવો જોઇએ. (દાસ બોધ) કુન્ડલીની મહાશકિત ઉત્પન્ન થયેલી પ્રાણોની ધારણ કરનારી અજંપા ગાયત્રી છે. અને તે જ મહાવિદ્યા રૂપિણી પ્રાણવિદ્યા અથવા ગુપ્તવિદ્યા છે. તેના ભેદોને જાણવાથી માનવ સર્વજ્ઞ થઇ જાય છે. સોહં મંત્રનો જપ કરતા રહીને નિરંતર ગાયત્રીની જ ઉપાસના કરવી અને મંત્રમાં મનને લય કરવું ત્યારે પ્રાણ અને મન બંને લય થઇ જાય છે.
- જેટલા પણ નામ દુનિયામાં પ્રચલિત છે, તે બધા નામ ઉચ્ચારણ કરવાથી શરૂ અને ઉચ્ચારણ બંધ કરવાથી અંત થઇ જાય છે. આ નામોથી કોઇ પણ 'નામ' મહામંત્ર નથી મહામંત્ર તો તેને કહે છે કે જેનો આદિ અંત અને મધ્ય ન હોય 'હંસ' નામનો પ્રાણ છે. શ્વાસ અંદર જાય છે ત્યારે શ્વાસની સાથે આપોઆપ 'સ' નો ધ્વનિ થાય છે અને શ્વાસના બહાર આવવામાં 'હં' નો ધ્વનિ થાય છે. હ અનેસ મળીને 'હંસ' શબ્દ બને છે અને ઉલટો થવાથી આ જ 'હંસ' શબ્દ 'સોહં' બને છે.
- 'સોહં' શબ્દનો ધ્વનિ બધાં પ્રાણીઓનાં પ્રતિ શ્વાસમાં થતો રહે છે. એનેજ અજંપો કહે છે. તેનું માનસિક ધ્યાન કરવાથી મન તરત જ શાંત તેમજ એકાગ્ર થઇ જાય છે અને સહજ સમાધિ લાગી જાય છે. એને યોગ અથવા ૐકાર મંત્ર કહે છે. ૐ નો અર્થ છે સર્વ વ્યાપાક સર્વનો આધાર સર્વનિયંતા અને સર્વનું પાલન પોષણ કરનાર 'હંસ' નામ સૌમાં વ્યાપક છે.
- શ્વાસની સાથે 'સ' કાર અને 'હં' કાર શ્રવણ કરવાથી પ્રાણની ઉપાસના થવા લાગે છે. આને જ આત્મચિંતન કહે છે. આજ 'હંસ' સૌનું મૂળ કારણ છે. પ્રાણીના મરી જવાથી એમ કહેવામાં આવે છે કે 'હંસ' ઉડી ગયો.
- વૃત્તિનો એકાકાર થઇ જવાને એકાગ્રતા કહે છે. ધ્યાતા, ધ્યેય અને ધ્યાનની સમતા જ ભાવમય બને છે. આ જાપમાં આત્મા સ્થિર થઇ જાય છે અને અહમ બ્રહ્મ નામથી પરબ્રહમ નામને પ્રાપ્ત કરી લે છે.
- હંસો હંસો શબ્દ વારંવાર ફેરવવાથી ઉલટ થઇ સોહં સોહં થઇ જાય છે. આ યોગને જાણનારા યોગી લોકો જ તેને જાણે છે આજ અજંપા નામની ગાયત્રી છે. આનો જપ કર્યા વિના આપોઆપ જપ થઇ જાય છે.

- આ અજંપા ગાયત્રીનું રોજ ચિંતન કરવાથી માનવના જન્મ-જન્મતાના બધા પાપો નષ્ટ થઈ જાય છે. જેમ આગ લાગવાથી ઘાસના ઢગલે ઢગલા બળીને રાખ થઈ જાય છે. તેમ નામ જપથી બધા પાપો ભસ્મ થાય છે.



- જે સમયે સાધક મનુષ્યના સ્વભાવમાં જ આપોઆપ 'સોહં' શબ્દ સુષુમણા (બ્રહ્મનાડી) ઉત્પન્ન થવા લાગે છે તે સમયે માનવ બધાં કર્મોથી છૂટકારો પામીને જીવનમુકત થાય છે, ત્યારે તેને કોઈ ઈચ્છા રહેતી નથી અને પોતાનામાં જ બ્રહ્મનું દર્શન થાય છે.
- સ્વસ્થ થઈ ને જોવાથી એ જાણશો કે ઉપર શ્વાસ ખેંચતી વખે 'સો' અને બહાર કાઢતી વખતે 'હં' શબ્દ, આવી રીતે હંમેશા સોહમ-સોહંમ શબ્દ થાય છે.
- શ્વાસ લેતી વખતે 'સો' અને બહાર કાઢતી વખતે 'હં' આમ અખંડ રીતે 'સોહં સોહં' થતું રહે છે.
- આત્મદર્શની ઝડપ માટે ધ્યાનની અવસ્થામા: બેસી પોતાના નામનો વારંવાર ગંભીરતાથી સ્વેચ્છાએ મનથી જપ કરો. *(શ્રી રામશર્મા આચાર્ય ''હું કોણ'' પુસ્તકમાંથી)* -
- પોતાનું નામ ચૈતન્ય (આત્મા) નું વાચક છે અને તે ચૈતન્ય જ નામ રૂપે આપણી અંદર રહે છે. માટે નામ સાધના એ પ્રાણ સાધના માટે ચૈતન્યના નામનું સ્મરણ હંમેશા કરવું જોઈએ. (સ્વામી લોકનાથ તીર્થ ''મહાસિધ્ધયોગ'' પુસ્તમાંથી)
- કોઈ સુતેલી વ્યકિતને નામથી બોલાવીએ તો તેમાં વસતો ચેતન તરત જ જવાબ આપે છે તો તે નામ ચેતન આત્મા-પરમાત્માનું છે. ('મહારાજ જગતસિંહ' આત્મજ્ઞાન પુસ્તમાંથી)- તારા નિજ સ્વરૂપને પામવા તારી સુરતા નિજનામમાં બાંધ અને જાગતાં-ઉઠતાં બેસતાં ચાલતાં શ્વાસે-શ્વાસે નિજનામનું સ્મરણ કર. ('પૂ.લાભુદાદા' 'બ્રહ્મ રસાયણ પુસ્તક ભાગ-૨ માંથી')
- મધુર મધુર નામ હરી-હરી ૐ, મંગળ-મંગળ નામ હરી-હરી ૐ, પાવન પાવન નામ હરી હરી ૐ, 'દિલ સે બોલો તુમ્હારા નામ' (આશારામબાપુ)
- દિન દયાળુ દેવજી તું ભકતો માન, અપને જનકો દિજીયે અપનાનામસુદાન, અપને જન કા તુંહી આન બાન ધન જ્ઞાન,
  અપને નામકે જ્ઞાન સે પત રાખીએ ભગવાન (સુરદાસ)
- આદીનામ નિજ મુલ હે ઔર મંત્ર સબ ડાળ,
  કહે કબીર, નિજનામ બીન ડુબ મુઆ સંસાર. (કબીર સાહેબ)
- કોટી નામ સંસાર મેં તાતે મુકિત ના હોય,
  નિજ નામ જો ગુપ્ત જપે, જાણે વિરલા હોય. (કબીર સાહેબ)
- આદિનામ નિજ સાર હૈ, બુઝી લેહું સો હંસ,
  જિન જાન્યો નિજ નામકો અમર ભયો સો બંસ. (કબીરસાહેબ)

- ન્યાલ ભયો 'તુલસી' નામમે ચિત્ત લગાય કે,



'તુલશી' વશીકરણ મંત્ર હૈ તજીયે વચન કઠોર

'તુલશી' તલપ નછોડીએ નિશ્ચે લીજે નામ,

'તુલશી' મંત્ર સાધકે કોટી મીટે અપરાધ. (સંત તુલસીદાસ)

- કહે 'રવિરામ નામ નીચે ગ્રહી થઇ રહો આપ અધિન.

સંત નિર્ગુણ નામ નિરાલા, નિજનામ ભવસાગર પારા.

ત્રણ માસને સાત દીન જપે અજંપા જાપ,

મારી નિજ નામનું બીજ રોપે પ્રગટી ઉઠે આપ.

- યત્ન હોય તો પામીએ ટળે મનનો અહંમેવ,

'ઓહંમ-સોહમ બીચ જો રોપીયુ નિજનામ, ('રવિરામ')

- તીન લોક હૈ દેહ મેં, રોમે-રોમમાં રામ, બીના સદગુરૂ પાવે નહી સાર શબ્દ નિજનામ. (કુબેર સાહેબ સારસાવાળા)

- દર્શન દેખો તમે હૃદય જો ખોલો, અમર ભેદને પિછાણો.

ઉત્તમ ભેદની સ્વામીએ વાચાઓ દિધી, સંસારી નામ ભણાયો ।। (ગોરવાણી)

- કહે પ્રિતમ તો તું઼જ હરી વદે નિગમ નગારાં વાગે

'પ્રિતમ' પતિત ઓધરણ નામ, તાયાં કામ કોટી પામ્યા નિજધામ.

- ભણે નરસૈયો એ નામને આશરે, એકતા સાધીને લીન રહીએ.

- અધમ ઓધારણ નામ તમારૂ તે શું ફોગટ કરવા ધાર્યુ,

- ભવજળ કુપમાં ગોથાં ખાતો નિજનામની દોરી ચડવા ચાહતો.

- નિજનામ અખંડ સુખધામ વાંજળ્યો વહેવારીયા,

હૈયે નિજ સ્વરૂપ ટકાવ હર દમ આત્મ જ્યોતિ જગાવ.

- નિરાંત નામ નિત્ય રે અનામી નામમાં ભેદ,

એ અવિચળ જે નામ આપનું તેમાં વિકાર નહી લેશ માત્ર.

- નિજનામ વિના કોઈના તરે ભવસાગર માંય,

નિરાંત વંદુ નામકું જયાં જયાં દેખું ત્યાય.

- રૂપથી ન્યારો ગુણ છે ગુણ થી ન્યારૂ નામ,

જેસીંગ નામથી બ્રહ્મ વસે એ સમજ્યા નું કામ. ('જેશીંગબાપા')

- એજી વિરા અજંપો જાપ તો વિશ્વમાં વ્યાપ છે નિજનામ ને તમે જાલો રે,

ભાથું ભવનું બાંધી લેજો નિજનામ ના સ્મરણથી.



- જાણીલો કળીયુગમાં ભવસાગર તરવાનો ઉપાય રે,

નિજનામનાં નિશાન જેને મળી ગયાં રે.

- નવે ખંડમાં નામ તમારૂ તે નામ માં જોયું સ્વરૂપ અમારૂ

- ભુદર નિજનામ છે અનાદિ નિજનામ જુઓરે એ છે સર્વેનોસાર,
- સમજ નિજનામ સાચું બીજા આળ પંપાળ,
  ભવ સાગર તરવાનું નક્કી નિજનામ નિહાળ.
- જીરે લાખા અક્ષર બાવન બારૂ નિજનામ કહીએ, તેને સંત વિરલા જાણે
  જી રે લાખા દોડે છે મન તેને કબજે કરીએ બેઠો-બેઠો નિજનામ સાધરે હાં.. (લોયણ)
- નિજનામ ને વંદા તે વંદા ભીડ પડી મોરારી આવો નકલંકી અવતારી.(ખાકી)
- લગની લાગી રે નીજનામની રે લોલ, છુટયા સર્વે વિકાર.
- અવર હી ઐસા સર્વે સમાવે ઔર અંતરમાં નિજનામઠરાવે.
  તેને અવર વિચાર ન કિજે જૈસે તૈસે નિજનામ જ લીજે.(શમ્શ તબ્રેજ)
- 'ખાકી' આવ્યો આ દેહમાં તેને પરદેશી જાણવો.
  જીવ તું ઓળખી લેજે તે છે મોરારી. ('ખાકી')
- નિજનામ હૈ દેવ અવર દુજા ન કોઇ. ('ભાણસાહેબ')
- નિજનામનાં કુંડાં મંગાવી વિગતે વવરાવોજી. (મોરાર સાહેબ)
- 'પુરૂષોત્તમ' નામ અનામ વસ્તુ છે સાચી રે. (પુરુષોત્તમ ભગત)
- 'મોહનરામ' નામ બ્રહ્મ છે અરસ પરસ એકતાર. (મોહન ભગત)
- નુરતે સુરતે નિજનામ નિરખો તે છે મોક્ષનું બારૂ. (પૃથ્વીદાસ ભગત)
- નુરત સુરત થી નિજનામ પકડીએ. (ગંગાસતી)
- નિજનામ ગ્રહી લઇ નિર્વાણ રહેવું. (ભોજા ભગત)

## સુભાષિતો (સાખીઓ)

**૬. સંસાર સું સરસો રહે, મન મારી પાસ,**
**સંસારમાં લોપાય નહિ, તે જાણ મારો દાસ.**

**૭. જનની જણ તો ભગત જણ, કાં દાતા કાં શૂર,**
**નહીં તો રહેજે વાંઝણી, મત ગુમાવીશ નૂર.**

**૮. પઢના ગણના ચાતુરી, સઘળી વાત છે સ્હેલ;**
**કામદહન મનવશકરણ, ગગન ચડન મુશ્કેલ.**



**૯. બુરા દેખન મૈં ચલા, બુરા ન મિલ્યા કોઇ,**
**જો દિલ ખોજા અપના, મુજસે બૂરા ન કોઇ.**

# "નિજ સ્વરૂપનું ચિંતન"



જેમ તમને અન્ન પાણી અને હવા વગર ચાલતું નથી તેમ તમારા સ્વરૂપના ચિંતન વગર ચાલવું જોઇએ નહિ. જેમ અન્નાદિ વગર માણસને તાલાવેલી થાય છે તેમ સ્વરૂપના ચિંતન વગર મનમાં ઉધ્વેગ પમાય ત્યારે સમજજો કે યથાર્થ સ્થિતિ ચાલે છે. જેટલો પ્રેમ તમને બહારની વસ્તુઓ માટે લાગે તેટલો પ્રેમ તમારા અંતરઆત્મા પ્રત્યે લાગવો જોઇએ. એ રીતે હૃદયમાં દ્રઢ છાપ પાડતા જાઓ જેટલા પ્રમાણમાં તમારાં હૃદય પવિત્ર હશે અને તમારા સાક્ષી ચૈતન્યને વફાદાર રહેશો તેટલા પ્રમાણમાં તે દિવ્ય શકિત તમારી મારફત કામ કરશે જ. શંકાને લેશ પણ સ્થાન આપશો નહી તમે બધા સાધારણ મનુષ્યો નથી પણ પરમાત્મા જ છો એવી છાપ દ્રઢ પડી હશે તો પરમાત્મા જેવા જ કામ કરવા શકિતમાન થશો.

નામરૂપ મિથ્યા છે અને સત્ય વસ્તુ તમે આત્મા પરમાત્મા બ્રહ્મ સચ્ચિદાનંદ ઈશ્વર આદિ ગમે તે કહો તેવા છે. નામ કેવળ પ્રતીતિ માટે છે. એ દ્રષ્ટિએ જોશો તો જ બધુ પરમાત્મામય લાગશે જેમ અમુકની છબી જોવાથી મુળ ધણીનું ભાન થાય છે તેમ આ બધા જીવની છબીઓ જોવાથી તમારું જ ભાન થવું જોઇએ, એ જ શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે યાદ રાખજો કે શરીર મન વગેરે જગતની સેવાને માટે અર્પણ થયેલા છે. સર્વ સાથે મિત્રભાવ અને પ્રેમભાવથી વર્તશો એ બધા તમારાં પોતાના સ્વરૂપો છે એ તમે જ છો એ ધ્યાન બહાર જવા દેશો નહિ.

કાર્યરૂપ દેહ અને મારાણરૂપ આત્મા તેવા ભેદને ટાળી કારણ રૂપ આત્મામાં લીન બનો તે શુષુપ્તિમા એકાકાર બની મનમાં બધાં આવરણો મટાડી સ્વરૂપમાં લીન બની જાવ તો જ તમે પોતે આત્મારૂપે શ્રી હરિ છો.

રજોગુણ, સત્વગુણ અને તમોગુણ આ ત્રણે ગુણની ત્રિકુટીથી પર તમે તમારા સ્વરૂપને અનુભવો જ્ઞાનરૂપને ગુણ તરફ વધેલી તમારી સુરતાને તમે પાછી વાળો તે સુરતાને પરમતત્વમાં જોડી તમે તમારામાં જ તમારી પરખ કરો જે દ્રષ્ટિથી તમે ભૂલા પડયા છો તે દ્વૈત ભાવની દ્રષ્ટિને દૂર કરો.

પરમાત્મા ત્રિગુણાત્મક નથી તે તો તેની માયા છે પોતે નિર્બંધ નિર્ગુણ સ્વરૂપ છે, જે પુર્ણાનંદ છે તે જ શુધ્ધ છે ભાઇઓ આ મહાપુરૂષે વેદાંત સાર ગાયો છે વેદ એટલે જાણવું જાણીને અનુભવીને ગાયુ છે અનુભવવાને માટે પ્રાણાત્મામાં મનને એકાગ્ર કરવું અને જેમ બને તેમ શાંતિથી ખૂબ જ ધીરા શ્વાસથી ધ્યાન કરવું એટલે થોડા વખતમાં દરેક ઈન્દ્રિયોને મન, બુધ્ધિમાં શાંતિ જણાય અને ઉંઘ આવી જાય. એટલે સ્વરૂપાકાર વૃત્તિ બની જાય તેને જ મહાપુરૂષોએ સમાધિ અવસ્થા કહી છે બાકી તો દેહ હું છું તે ભ્રાંતિ ટળી જતા યથાર્થ જ્ઞાન થાય છે.



# "મનની શાંતિ માટે"



શાંતિ મેળવવા માટે માણસ ઉપાય કરે છે. કર્મકાંડ કરે છે, તીર્થયાત્રા કરે છે. સત્યનારાયણ ભગવાનની કથા કરે છે. જપ કરે છે વ્રત ઉપવાસ કરે છે પરંતુ સરવાળે હતા ત્યાંના ત્યાં જ રહે છે આ રીતે મનુષ્ય પોતાની આખી જિંદગી નકામી વેડફી નાખે છે. અંતે જ્ઞાનને મેળવ્યા વિના ખાલી હાથે આ સંસારમાંથી વિદાય લે છે અને પોતાના કુકર્મોને લીધે ફરીથી લખચોર્યાશીના ચક્કરમાં ભટકવા લાગે છે પરંતુ મનુષ્ય પોતાના માન-અભિમાનમાં એટલો અંધ બની જાય છે કે આત્મજ્ઞાનને જાણવવાની ચેષ્ટા જ કરતો નથી પોતાના અહંકારને લીધે મનુષ્ય નમ્ર બનીને આત્મજ્ઞાનને જાણવા નથી ઇચ્છતો.

ગુરુમહારાજજી આપણને આત્મજ્ઞાન દ્વારા આ સંસારમાંથી બહાર નીકળવાનો રસ્તો બતાવે છે પરંતુ આજે બધાને માન અભિમાનનો મોહ છે તો કોઇને ધનનો લોભ છે તો કોઇને પોતાન પદનો. તેથી સંત મહાત્માઓની કલ્યાણકારી વાતો સાંભળવી ગમતી નથી. ધીરે ધીરે આયુષ્ય ઘટતું જાય છે અને એક દિવસ ગુરુ ધારણ કર્યા વિના જ નુગરા બનીને આ સંસારમાંથી ચાલ્યો જાય છે પછી વારંવાર ચોર્યાશીલાખ યોનિઓમાં ભટકયા કરે છે જ્યાં સુધી આપણે આત્મજ્ઞાન નહિ મેળવીએ ત્યાં સુધી વારંવાર જન્મ લેવો પડશે. વારંવાર માતાની જઠરાગ્નિમાં યાતના ભોગવવી પડશે અને મૃત્યુના દુઃખોને ભોગવવાં પડશે એટલા માટે આત્મજ્ઞાન મેળવીને ભજન સ્મરણ કરીને ચોર્યાસી લાખ યોનિઓને પાર કરી લેવી જોઇએ.

આજનો માનવ જીવનમાં શાંતિ ચાહે છે પણ શાંતિ બહાર શોધે છે. ખરેખર શાંતિ બહાર નથી અને શાંતિ આપણી અંદરથી મળે છે. આજ સુધીમાં કોઇને પણ બહારથી શાંતિ મળી નથી અને મળવાની પણ નથી, અગર શાંતિ પ્રાપ્ત કરવી હોય તો સંતોના સમાગમ જરૂરી છે અને તે વડે શાંતિ આપણી અંદરથી મળશે. માનવને ઋષિઓએ ઇશ્વરનું નામ લેવાનું કહ્યું હતું. નામથી મીરાનો અવાજ કૃષ્ણ સુધી પહોંચ્યો હતો, પ્રહ્લાદે ભગવાનને કેવી રીતે પોકારેલા, જેથી ભગવાન બચાવતા આવ્યા. આજે લોકો પ્રભુને પોકારે છે, પરંતુ આપણો અવાજ ભગવાન સુધી કેમ નથી પહોંચતો ? કેમ કે આપણે મીરા, ધ્રુવ, નરસિંહ, દ્રૌપદી, સબરી, હનુમાન વગેરે ભકતોએ જે નામનું સ્મરણ કર્યુ હતું તે નામને જાણતા નથી. ઇશ્વરનું એક જ નામ છે તે નામ ઉચનીચ, અભણભણેલા, ગરીબઅમીર બધાના માટે એક જ છે. હિન્દુ, મુસલમાન હર માનવ માટે એક જ છે. અને વાણીમાં, ભાષામાં, કે લખવામાં કે બોલવામાં આવતું નથી.

સાચું નામ જાણવું હોય તો સાચા સદ્દગુરુ પાસે જાવ તેમ કરવાથી જ તો લાખ ચોર્યાસી બચી શકશો. જ્યાં સુધી માનવ પોતાના હ્રદયમાં રહેલ વસ્તુને ન જાણે ત્યાં સુધી તે ભિખારી જેવું જીવન જીવે છે.

ધર્મલોકમાંથી સાભાર....





# 'મન મંદિરમાં દીવો પ્રગટાવો'



ભારતભૂમિ ઋષિમુનિઓની, સાધુ સંતોની ભૂમિ કહેવામાં આવે છે. આવી ઋષિ ભૂમિના ઋષિમુનીઓ, સાધુ સંતો, મહાત્માઓ વિગેરેએ અનેક શાસ્ત્રો મનુષ્ય જાતિના ઉત્કર્ષ માટે લખ્યા છે અને એવું દ્રઢપણે સમજાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે કે આત્મા એ જ પરમાત્મા છે અને જીવ એ જ શીવ છે અને સાથે સાથે આત્માની ઓળખ મેળવવા આત્મજ્ઞાનનો માર્ગ પણ બતાવેલ છે. આ રીતે આત્માની ઓળખ મેળવી આત્મજ્ઞાન મેળવવું હોય તો, સદગુરૂનું શરણ મેળવી સદગુરૂનો બોધ મેળવવો ખૂબ જરૂરી છે એવું પણ આપણા ઋષિમુનીઓ અનેક શાસ્ત્રોમાં કહી ગયા છે. અહીં પ્રશ્ન એ ઉદ્‌ભવે છે કે જો ગુરુધારણ વિના, ગુરુ દીક્ષા લીધા વિના આત્મજ્ઞાનનો માર્ગ ન ઉઘડતો હોય તો મનુષ્યએ કેવા ગુરુધારણ કરવા જોઈએ.

પ્રથમ નમું ગુરુદેવને, કરજોડી લાગું પાય, સત, શુધ્ધ, વાણી આપજો, સમરવા સદગુરૂ શ્યામ.

ગુરુદેવને પ્રથમ, પ્રણામ કરવા જોઈએ. પરંતુ આ ગુરુ પોતે પહોંચેલા હોય, આત્મસિધ્ધિ, આત્મજ્ઞાન મેળવેલું હોય, આત્મદર્શી હોય અને પોતાના શિષ્યને પોતાનાથી સવાયો બનાવવાની ખેવનાવાળો હોય, આવા સાચા, સંતહૃદયી સદગુરુ ધારણ કરવા જોઈએ. એવું જરૂરી નથી કે અવા સદગુરુ સંસારી નહોય. કોઈ પણ પ્રકારનો ભેખ ધારણ કરેલો ન હોય, અને આવા સંત સદગુરુ પોતાને તો તારે જ છે, સાથે સાથે પોતાના શિષ્યને પણ તારે છે અને આ મૃત્યુલોકમાં જન્મ-મરણના ફેરાઓમાં આવવામાંથી મુકિત અપાવી મોક્ષપદની પ્રાપ્તિ કરાવે છે.

સાચા, સંતહૃદયી, સદગુરુ મહારાજના ઉપદેશ વિના તો આ જગતના જીવો જન્મમરણના ફેરાઓમાં પડીને અટવાઈ ગયા છે અને આવા જીવો, ખરેખર જે ઈશ્વર નથી-પરમાત્મા નથી તેને જ ઈશ્વર કે પરમાત્મા માનીને તેના જ પૂજન-અર્ચન કર્યા અને કરતા જ રહે છે. આથી આવા જીવો ભ્રમણામાં જ આવતા રહ્યા અને એક પછી અનેક જન્મો ધારણ કરતા રહ્યા અને મરતા રહ્યા. સાચી વાત તો એ છે કે જ્યાં સુધી ઈશ્વરનો યથાર્થ સાક્ષાત્કાર ન થાય ત્યાં સુધી મુકતી મળે નહિ.

આ શરીરમાં જે ઈશ્વર બેઠો છે. જે આત્મા છે, જે પ્રાણ છે તેના વિના આ શરીર કાંય કરી શકતું નથી અને કરી શકે તેમ પણ નથી. જો પ્રાણ આત્મા (ઈશ્વર કે પરમાત્મા) આ શરીરને છોડી દે તો પછી શુ બચ્યું ? ફકત પંચમહાભૂતો દ્વારા બનેલું આ માટીનું પુતળું જ ને ? પ્રાણની હાજરી વિના આ જડ પૂતળુ કાંઈ પણ કરી શકવાને અસમર્થ છે. જે કાંઈ થાય છે તે આત્મા દ્વારા જ થાય છે. આત્મા જ કર્તા છે અને જો પ્રાણ દ્વારા આ શરીરમાં પરમાત્માને ભજે તો તે પણ પરમાત્મા ઈશ્વરની કૃપા થકી જ શકય બને છે. આત્મસાધના પરમાત્માની સાધના કરવા

માટે મનુષ્યે પોતાના મનમંદિરમાં દીવો પ્રગટાવવો ખૂબ જ જરૂરી છે. જો એક વાર આવો દીવો પ્રગટી જશે તો પછી પરમાત્મા-આત્મદર્શન કરવું બહુ કઠીન નહિ લાગે.



આત્મદર્શન-પરમાત્મ દર્શન કરવા માટેના પાયો એટલે મનુષ્યમાં રહેલી વિવેકની ભાવના. જે વિવેક કરી જાણે છે તે પરમાત્મ દર્શનના ધ્યેયના માર્ગે આગળ વધી શકે છે. આવા વિવેકી ભકતો, સાચા અને સમર્થ સદગુરુની પ્રેરણા વડે, તેઓના શુભ આશીર્વાદથી હૃદયમાં સદ ગુરૂદેવને નીરખી તેનું ધ્યાન ધરે છે અને પરમકૃપાળુ પરમાત્મા એવા સદગુરુના વચનોમાં, ઉપદેશમાં પૂર્ણ શ્રધ્ધા-વિશ્વાસ રાખીને જુદા જુદા સંપ્રદાયોના વાડાઓ કે જુદા જુદા બોધ દેતા પુસ્તકોનો સહારો છોડીને અનેક તીર્થોમાં ભટકવાનું છોડી પોતાના હૃદય કમળમાં સત્‌ની આરાધના દ્વારા પોતાનાથી અલગ નથી, આત્માથી અલગ નથી એવા પરમાત્માનું ધ્યાન ધરી, દરેક સંપ્રદાય, પુસ્તકો અને તીર્થોને આત્મામાં નીરખી, જલ્દીથી મુકિત મેળવી લે છે અને મોક્ષ ગતિને પ્રાપ્ત કરે છે. જો કે આવો સત્ સાધનાનો માર્ગ દરેક જીવોને માટે સુલભ નથી, છતાં આ મનુષ્યઅવતારમાં જ મારેઆત્મદર્શન કરવું જ છે.

## શ્વાસ કેવી રીતે બચાવી શકાય ?

**(૧) મૌન પાળીને** : જરૂર જેટલું જ બોલવું, બિનજરૂરી વાદ-વિવાદ ન કરવો. મનોરંજન કે મજાક માટે પણ કોઈની ઠઠ્ઠા મશ્કરી કરવા વાણીનો દુરુપયોગ ન કરવો કે ઉંચા સાદે ઝઘડા, ટંટા કે પ્રભાવ પાડવા માટે બોલવાથી શ્વાસ વધુ ખર્ચાય છે અને આયુષ્ય ઘટે છે, સાથે સાથે શકિત વેડફાય છે.

**(૨) પ્રાણાયામ દ્વારા** : શ્વાસનું નિયમન કરવા માટે શ્વાસ લેવો, શ્વાસ ભરવો, શ્વાસ રોકવો અને શ્વાસ બિલકુલ ન લેવો પ્રતિરોધક વિગેરે કરવાથી પ્રાણનો આયામ થશે. જેથી શ્વાસોશ્વાસની સંખ્યા ઘટશે અને ધ્યાન અને યોગ સહેજ સરળ બનશે. પરમાત્મા સાથે આત્માનું મિલન શકય બનશે. લોભ, મોહ અને અર્થોપાર્જનમાં દોડાદોડી કરવાથી જીવ શકિતનો હ્રાસ થાય છે, તેથી તે બિનજરૂરી દોડા દોડી બંધ કરવી જોઈએ અને શ્વાસ બચાવવા જોઈએ.

**(૩)** વ્યસન મુકત જીવન અને નિર્વિકારી દિનચર્યાથી પણ આરોગ્ય સાચવી શકાય છે અને દીર્ધાયુષી બની શકાય છે. શતંજીવેત શરદ સંત જીવેત ઋણ કૃત્વા ધૃતપીબેત અર્થાત્ સો વર્ષ જીવો સુખમય જીવો સુખમય જીવવા દેવું કરીને પણ ઘી પીઓ અને તંદુરસ્ત રહો આમ નાભિ સુધી ઉંડા શ્વાસ લઈ એક-એક શ્વાસનો સદુપયોગ કરીને યમનિયમ સંયમ પ્રાણાયામ દ્વારા ઈશ્વરી સંપર્ક સીધી રીતે જોડી જીવમાંથી શિવ થવાનો રાજમાર્ગ અપનાવો તો અકાળે અવસાનથી બચીને ચિદાનંદરૂપ થઈ જશો.



આમ માણસને દૈનિક ૨૧૬૦૦ શ્વાસ લેવા પડે છે. તેમાંથી જેટલા શ્વાસ બચાવીને રાખે તેટલા શ્વાસ પાછળ વધુ આયુષ્ય લંબાવી શકાય.

(કઠોપનિષદમાંથી) **હંસ-વિદ્યા**



હંસ પરમાત્માને જાણવાની વિદ્યાને હંસ વિદ્યા કહેવામાં આવે છે. એકાગ્ર ચિત્તે તમે ધ્યાનથી સાંભળો એકમાત્ર આ વિદ્યાનો બોધ જ મોક્ષ અને કલ્યાણ કરનાર છે. 'આ શરીરમાં આ જીવાત્મા નિરંતર હંસ મંત્રનો અજંપા જાપ કરતો રહે છે જેમ લાકડામાં છુપાયેલો અગ્નિ અને તલમાં છુપાયેલું તેલ દ્રષ્ટિગોચર થતુ નથી એવી જ રીતે આ શરીરમાં કૃપાથી સાધક તે હંસ-વિદ્યાને ક્રિયાત્મકરૂપે જાણી હૃદય મંદિરમાં તેનો અનુભવ કરે છે' હંસ દરેકનો સુષ્ટા અને દૃષ્ટા છે હંસ વિદ્યા અવ્યકત અને અજંપા છે 'હં' બીજરૂપ છે. અને 'સ'શકિતરૂપ છે. એક દિવસમાં એકવીસ હજાર છસો આઠ શ્વાસ લે છે, શ્વાસશ્વાસમાં સ્વાભાવિક એ જીવાત્મા હંસ મંત્રનો નિરંતર અજંપા જાપ કરતો રહે છે. હંસ જ પરમાત્મા છે. તે બધાનો પ્રકાશક અને શાસક છે. હંસ જ દરેક ઘટમાં સમાયો છે. અગણિત સૂર્યો પણ તે પરમ પ્રકાશ હંસના પ્રકાશની બરોબરી કરી શકતા નથી. સદગુરૂ પાસેથી હંસ (અવ્યકત નામ અને જયોતિ) ને જાણથી જયારે સાધક પોતાના હૃદય મંદિરમાં ધ્યાન કરે છે ત્યારે તે જાગ્રત સ્વપ્ન અને સુષુપ્ત અવસ્થાને પાર કરી તૂરિયા પછી તે અવસ્થામાં જીવાત્મા નિર્વિકલ્પ તૂરિયાતીત અજંપા, અવ્યકત અને અનિર્વચનીય સ્થિતિને પ્રાપ્ત થઈ જાય છે.

હંસ જ બધાનો નિયામક છે હંસ મંત્રના અજંપા જાપથી જીવાત્મા સ્વાભાવીક રૂપે નાદબ્રહ્મ (અનહદ ને સાંભળવા લાગે છે, નાદ દસ પ્રકારના હોય છે.

પહેલો ચીં-ચીં, બીજો ઝણકાર, ત્રીજો ઘંટ, ચોથો શંખનાદ, પાંચમો વીણા, છઠ્ઠો તાલ, સાતમો વાંસળી, આઠમો મૃદંગ, નવમો ભેરી તથા દશમો મેઘનાદ (વાદળનો ગણગણાટ) જેવા નાદ હંસ મંત્રના સ્મરણથી સ્વતઃસંભળાય છે. બ્રહ્મનાદ સાંભળવામાં જીવાત્મા બ્રહ્માનંદમાં લીન થઈ જાય છે મનમાં સંકલ્પ વિકલ્પો સમાપ્ત થઈ જાય છે અને નિર્વિકલ્પ અવસ્થા પામે છે.'' પ્રથમ નાદના પ્રભાવથી દેહ સણસણે છે બીજા નાદથી શરીરમાં રોમાંચ થાય છે. ત્રીજાથી પરસેવો થાય છે ચોથાથી શરીર કંપે છે પાંચમાંથી તાળવું સૂકાવા લાગે છે, છઠ્ઠાથી અમૃતની વર્ષા થવા લાગે છે. સાતમાંથી તત્વજ્ઞાનનું ગૂઢ રહસ્ય ખુલી જાય છે. આઠમાંથી પરાવાણીનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ થાય છે નવમાંથી શરીરને અદ્રશ્ય કરવાની શકિત તેમજ દિવ્યદ્રષ્ટિ પ્રાપ્ત થાય છે દસમાંથી બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર થાય છે તથા આત્મા પરમાત્મામાં લીન થઈ જાય છે હંસ વિદ્યા (બ્રહ્મ વિદ્યા) નું ક્રિયાત્મક રૂપે જ્ઞાન 'હંસ' ને તત્વથી જાણી પોતાના ચિત્તની વૃત્તિઓને મનમાં મનને પ્રાણમાં પ્રાણને આત્મામાં આત્માને 'હંસ' પરમાત્મામાં સમાવવો.

આ સમગ્ર સંસાર એક હંસનો જ પસારો છે તે હંસ દરેક પ્રાણીનો પ્રાણોમાં સમાયેલો છે તે જ સુષ્ટા, દ્રષ્ટા સર્વ સાક્ષી અને સર્વનિયંતા છે હંસ અવ્યકત, જયોતિઓનો જયોતિ અને યોગીઓનું પરમ ધ્યેય છે એવા હંસ સ્વરૂપ પરમાત્માનો આત્મ તત્વવેતા જ્ઞાની ગુરૂ પાસેથી ક્રિયાત્મક બોધ મેળવવો જોઈએ તથા હંસનું ધ્યાન કરી હંસમાં જ તલ્લીન થઈ જવું જોઈએ અને પરમ પદને પામવું જોઈએ.

પ્રણેતા-યોગાચાર્ય પૂ. પ્રેમદાસ બાપુ

# 'ધ્યાન યોગ' શિબિર

**શિબિરનો હેતુ અને ફાયદા :** શિબિરના હેતુનો વિચાર કરીએ તો તેને ચાર ભાગમાં વહેંચી શકાય.

(૧) અત્યારના કોમ્પ્યુટર યુગમાં સતત માનસિક ત્રાસ વર્તાઈ રહ્યો છે. અને આનાથી વધુ કપરો સમય આવી રહ્યો છે. ત્યારે જેનાથી માનવ જીવનને માનવીનું મન અશાંત, દુઃખી અને અસમતુલીત બની રહ્યું છે. દિવસે દિવસે શારીરિક રોગોનું પ્રમાણ વધી રહ્યું છે. ત્યારે આવા સંજોગોમાં મન ચિત્તને શાન્ત કરવાનો અને અનેક વિચારોમાંથી એક વિચાર તરફ વાળવાનો એક માત્ર ઉપાય છે ધ્યાન. ધ્યાન અને ધ્યાન પણ તે ધ્યાન કેમ ધરવું અને સંસારના તમામ વિષયોમાંથી મનને કેમ પાછું વાળવું. મનને કેમ શાંતિ આપવી તે વિષે વિસ્તૃત રીતે યોગાચાર્ય પૂ. પ્રેમદાસબાપુ સમજ આપે છે.

(૨) જન્મોજન્મથી ભવોભવથી ચોર્યાસી લાખ યોનિમાં વારંવાર ભટકતો આપણો જીવ તે તેના મૂળ સ્વરૂપ શિવ (આત્માને) ભૂલી ગયો છે અને તે આત્મા ઉપર મળ વિક્ષેપ આવરણના હજારો પડ જામી ગયાં છે. તો જન્મોજન્મથી ભૂલા પડેલા આપણા જીવને તેના નીજ સ્વરૂપનું ભાન-જ્ઞાન કઇ રીતે થઈ શકે અને શિવ સાથે જીવનું કઇ રીતે મિલન થઈ શકે. શરીરના સાત ચક્રોનું જ્ઞાન અને તે ચક્રો કઇ કઇ જગ્યાએ શરીરમાં સ્થાન છે. તેનાં દેવો કોણ છે. મહાશકિતમાં પાર્વતી (કુંડલી) કઇ રીતે જાગૃત થાય અને કુંડલાક શકિત જાગ્યા પછી આપણને શું શું અનુભવ અને ફાયદા થાય ? તેની વિસ્તૃત માહિતી સાથે સંપૂર્ણ સમજ અને સાથે સાથે પ્રેકટિકલ અનુભવ કરાવી વિગતોથી સંપૂર્ણ જ્ઞાન પ.પૂ.પ્રેમદાસ બાપુ શિબિરમાં આપે છે.

(૩) જે મોટરના વાયરો છેડા અવળા જોડાય તેથી પાણી ન આવે અને ગેર ફાયદો થાય તેમ આપણી શ્વાસો શ્વાસની પ્રક્રિયા આજ દિન સુધી અવળી ચાલે છે. તેને કેમ સુધારવી. દશ ઈન્દ્રિયોનો સ્વામી મન છે. અને મનનો સ્વામી શ્વાસોશ્વાસ (પ્રાણ) છે. તો શ્વાસોશ્વાસની પ્રક્રિયાથી મન કેમ શાંત થાય. શરીરની નાડીઓ કેમ શુધ્ધ થાય. કઇ રીતે પ્રાણાયામની ક્રિયા કરવાથી કુંડલીક શકિતઓ જાગ્રત થાય તેની વિસ્તૃત માહિતી વિગતે આપવામાં આવે છે. અને આપણા શરીરનું બંધારણ જે વાત-પિત્ત-કફથી રચાયેલ છે અને તે ત્રિદોષમાંથી આપણને કયો દોષ સતાવી રહ્યો છે અને તેનું નિવારણ કઇ નાડીથી શ્વાસ લેવો-છોડવો ચંદ્ર (શીતળ નાડી), સૂર્ય (ગરમ નાડી) અને સુક્ષમણા આ ત્રણ મુખ્ય નાડીઓ શરીરમાં કઇ રીતે કાર્યરત છે અને કઇ રીતે કઇ નાડીથી શ્વાસ લેવો જેથી શરીરનું સ્વાથ્ય સુધરે તેની વિગતે માહિતી યોગાચાર્ય

પ.પૂ.પ્રેમદાસબાપુ આપે છે.



(૪) ધ્યાન યોગની સાધનાની સાથે સવારે શારીરિક શુધ્ધિ માટે આસનોની સમજ આપવામાં આવે છે. આસનો ઘણા છે. તેમાં દરરોજ આપણા જીવન માટે ઉપયોગી આસનો કયા છે અને તે વહેલી સવારે કેમ કરવા તેની સમજ આપે છે અને તેથી રકત શુધ્ધિ=શરીર શુધ્ધિ થાય છે. તેનો હેતૂ સમજાવે છે.

ધ્યાન યોગની સાથે આપણાં જીવનનાં મુખ્ય ધ્યેયો વિષે સમજ જ્ઞાન આપવામાં આવે છે. જે નિચે મુજબ છે.

(૧) જીવન કેમ જીવવું ? ઘરમાં-ગામમાં કેમ એકબીજા સાથે હળીમળી રહેવું, કુટુંબમાં કેમ રહેવું, કુટુંબમાં સૌ કોઇ એકબીજા પ્રત્યે શું શું ફરજો છે તે ફરજો કેમ નિભાવવી ? આપણો સાચો ધર્મ શું છે ? ની સમજ વિગતે આપે છે. એકબીજા સાથે કેમ સુમેળથી જીવન જીવવું ? કોઇ મેણાં-ટોણાં કડવી વાણી કહે તો કેમ પી જવી ? (સહન કરવી) સામે કોઇ કડવી વાણી ન બોલવી. ટૂંકમાં કેમ અમૃતમય જીવન પસાર કરવું ? તેની વિગતે માહિતિ પૂ.બાપુ આપે છે. (૨) કર્મકાંડની સમજ એટલે કે આપણે આપણા દૈનિક જીવનમાં નાનાં-મોટાં કર્મકાંડો, હોમહવનો, પ્રાર્થનાઓ કેમ કરવી ? માળા કેમ કરીને ફેરવવી ? કેવા ભાવથી ફેરવવી ? અંતઃકરણના ભાવથી ઇશ્વરને પ્રાર્થના કેમ કરવી ? તેની વિગતે સમજ આપે છે. (૩) આ રીતની શિબિરો (ખેડબ્રહ્મા, વડાલી, મોડાસા, કચ્છ, વડોદરા, મુંબઇ પૂના, કોલ્હાપુર) વિ. સ્થળોએ આશરે ૧૫૦ થી ૧૬૦ શિબિરો યોજીને સર્વાંગી માર્ગદર્શન આપેલ છે. અને ભૂલેલા જીવોને સુસંસ્કારોનું સિંચન કરી. સ્વ.ની નિજ સ્વરૂપની સાચી ઓળખ કરાવી અને મનુષ્ય જન્મ શા માટેની સંપૂર્ણ વિગતોની સમજ પ.પૂ.પ્રેમદાસબાપુ સૌ શિબિરાર્થી ભાઇ-બહેનોને આપીને ધન્ય કરે છે.

અગાઉ વર્ષોમાં પ્રેરણાપીઠના આચાર્ય બ્રહ્મલીન જગદગુરૂ કરશનદાસજી મહારાજના આદેશથી હાલના પીઠાધિશ્વર પૂ.નાનકદાસ મહારાજની સાથે યોગાચાર્ય પ.પૂ.પ્રેમદાસબાપુએ ગુજરાત-ભારતના અનેક ગામોમાં વર્ષો સુધી સંસ્કાર, સંસ્કૃતિ અને વ્યસન મુકિતનું અભિયાન ચલાવી ભારતીય સમાજને નવો રાહ નવી દિશા બતાવેલ છે. પ.પૂ. બાપુએ તો સમાજના ઉત્થાન માટે નવ ઘડતર માટે ભૂલેલા જીવોના ઉધ્ધાર માટે માર્ગદર્શક બની ભેખ ધર્યો છે. તેવા યોગાચાર્ય સંત મહાત્માને સૌ વતી કોટી-કોટી વંદન સાથે પ્રભુ તેમનું સ્વાથ્ય સારૂ રાખે અને લાંબી આયુ આપે તેવી અંતઃકરણપૂર્વક ઇશ્વરને પ્રાર્થના એજ અસ્તુ...

# યોગાભ્યાસ

*યોગ એટલે મિલન સાધવું, મળવું,*

## યોગનાં આઠ અંગ

**(૧) યમ :** અર્થાત્ સર્વ ઈન્દ્રિયોને વશ કરી અંતરમાં સ્થિર થવું, અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય, અપરિગ્રહનું પાલન

**(૨) નિયમ :** અર્થાત પાપાચારથી દૂર રહીને સતકાર્યમાં પરોવવું, જપ, તપ, સંતોષ, શૌચ અને પ્રભુ ભજન.

**(૩) આસન :** અર્થાત પ્રભુનું નામ ધ્યાનથી ધરતી વખતે અમુક પધ્ધતિસર બેસવું તે. યોગના ચોરાસી પ્રકારના આસન હોય છે. અને તે દરેકમાં જુદા જુદા ગુણ રહેલા છે જેમ કે સુખાસન, સિધ્ધાસન, પદમાસન, શિર્ષાસન, વિરાશન, વજ્રાસન વગેરે.

**(૪) પ્રાણાયામ :** પ્રાણને નિયમમાં લાવવો તે પ્રાણાયામ. પ્રાણ એટલે શરીરના અંદરની જીવન શકિત, પ્રાણાયામ એટલે તેને કાબુમાં લેવી તેમાં રેચક, કુંભક, પુરક એમ ત્રણ પ્રકારથી થાય છે રેચક એટલે શ્વાસને બહાર છોડવો. પુરક એટલે શ્વાસને અંદર લેવો કુંભક એટલે શ્વાસને અંદર રોકવો તેને પ્રાણાયામ કહે છે.

**(૫) પ્રત્યાહાર :** અર્થાત આત્માની બધે જ સત્તા વ્યાપેલી છે એવા દ્રઢ નિશ્ચય કરીને મન તથા ઈન્દ્રિયોને દરેક પ્રકારની વાસનાઓથી દૂર રાખીને આત્મામાં જ લીન થવું તે ઈન્દ્રિયો પર કાબુ. શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ અને ગંધ.

**(૬) ધારણા :** અર્થાત ધ્યાન ધરતી વખતે સુરતાને આત્મ સિધ્ધિમાં લીન કરી ચૈતન્ય સ્વરૂપમાં રોકી રાખવી.

**(૭) ધ્યાન :** અર્થાત મન તથા ઈન્દ્રિયોને કાબુમાં લાવીને મનને એકાગ્ર કરવું તે.

**(૮) સમાધિ :** ધ્યાન ધાતા અને ધ્યેય એકરૂપ બની જઈ મન પોતાના લક્ષમાં સમાઈ જાય તેને સમાધી કહે છે.

## શરીર (દેહ) રચના યા જ્ઞાન

★ **શરીરના સાત પ્રકાર છે. :** (૧) સ્થૂળ (૨) પ્રાણ (૩) સૂક્ષ્મ (૪) કારણ (૫) મહાકારણ (૬) ચૈતન્ય (૭) વિરાટ

**પ્રાણ શરીર :** અડધા ઈંચથી અઢી ઈંચ સુધી. **સૂક્ષ્મ શરીર :** સાડા ત્રણ ફુટ સુધી.

**કારણ શરીર:** સાડા ત્રણ માઈલ સુધી વ્યાપેલું હોય છે.

★ **શરીરમાં દશ પ્રકારના નાદ (અવાજ)** (૧) મચ્છરના ગણગણાટ જેવો (૨) ભ્રમરના ગુંજન જેવો (૩) ઘંટનાદ (૪) શંખનાદ (૫) તંત્રીનાદ (૬) નાલનાદ (૭) વેણુનાદ (૮) ભેરીનાદ (૯) મૃગનાદ (૧૦) મેઘનાદ



★ **શરીરની નાડીઓ (જ્ઞાનેન્દ્રિયો)**

શરીરમાં કુલ ૭૨,૦૦૦ અકે બોત્તેર હજાર નાડીઓ આવેલી છે તેમાં મુખ્ય ૧૦૦ (સો) નાડીઓ છે. તેમાંથી મુખ્ય દશ નાડીઓ, તેમાં મુખ્ય ત્રણ નાડી ઈંગલા, પીંગલા, સુક્ષમણા તેના મુખ્યમાં એક નાડી છે. જેનું નામ છે 'સુષુમણા'.



નાભિની તળે સર્પાકારે સાડા ત્રણ આંટા મારીને સુતેલી કુડલીની શકિત છે. તેના અંદરથી મુખ્ય વીસ નાડીઓ ફુટેલી છે. તેમાંથી દશ નીચે ગઈ છે અને દશ ઉપર ગઈ છે.

ઉપર ગયેલી દશ નાડીઓ ઈડા (ઈંગલા), પીંગલા, સુષુમણા, ગાંધારી, હસ્તી, જિહહા, સુષા, યશસ્વિની, અલબુષા, કુહુ અને શંખિની.

★ **શરીરની મુખ્ય ત્રણ નાડીઓ :**

| કાર્ય | નાડી નામ | સ્થાન | બીજુનામ | ગુણ | બીજુનામ | સ્વભાવ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ઉત્પત્તી | ઈંડા(ઈંગલા) | ડાબું નસકોરૂ | ચંદ્ર | ઠંડી | ગંગા | સ્ત્રી અંશ |
| પાલન | પિંગલા | જમણું નસકોરું | સૂર્ય | ગરમ | જમના | પુરુષ અંશ |
| વિનાશ | સુષુમણા | વચમાંત્રીકુટીમાં | ગુરૂ | - | સરસ્વતી | નપુસકતાનો અંશ |

★ **પ્રાર્થના :** ૐ હ્રી હે મુલાધારમાં વસનારા ગણેશ ભગવાન, મા ભગવતી શકિત કુંડલીને જાગૃત કરીને મારી આધ્યાત્મીક યાત્રા નિર્વિઘ્ને પૂર્ણ કરો.

★ શરીરમાંના સાત ચક્રો (કેન્દ્રો),પાંખડી, દેવનું નામ સ્થાન,તત્વનું નામ તથા રંગ દર્શાવતું કોષ્ટક

| અ. નં. | ચક્રનું નામ | પ્રધાન તત્વનું નામ | રંગ | કમળની પાંખડી | સ્થાન | દેવનું નામ | મંત્ર જાપ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ૧ | મુલાધાર | પૃથ્વી | પીળો | ૪ | ગુદા | ગણપતિ | ક્લિંગ |
| ૨ | સ્વાધિષ્ઠાન | જળ | ભૂરો | ૬ | લિંગ | બ્રહ્મા-સાવીત્રી | ૐકાર |
| 3 | મણીપુર તેજસ | અગ્નિ | સફેદ | ૮ | નાભિ | વિષ્ણુ-લક્ષ્મી | હિંગ |
| ૪ | અનાહત-આનંદ | વાયુ | શ્યામ | ૧૨ | હૃદય | શંકર-પાર્વતી | સોહં |
| ૫ | વિશુધ્ધ-કંઠચક્ર | આકાશ | નીલ | ૧૬ | ગળુ | અષ્ટભૂજાદેવી | શ્રિંગ |
| ૬ | આજ્ઞા-જ્યોતિ | કપાળ | - | 3 | કપાળ | નિરંજન | |
| ૭ | જ્ઞાન સહસ્ત્રાદલ | મસ્તક | - | અસંખ્ય | મસ્તક | પરમબ્રહ્મ | |

★ **વાણીના પ્રકાર : ચાર :** (૧) પરા વાણી : નાભીથી (૨) પશ્યન્તિ : હૃદયથી (૩) મધ્યમાં : કંઠથી (૪) વેખરી : જીભ-હોઠથી ★ **કેવલ્ય દેહમાં આઠ ભાગ :** (૧) નિર્ગુણ (૨) ૐકાર-બિંદુમાત્ર (૩) બ્રહ્મરન્ધ (૪) નિરંજન - અભિમાન (૫) બ્રહ્માનંદ-ભોગ (૬) પરાત્પર-વાયા (૭) ઉન્મની અવસ્થા (૮) પરા-શકિત ★ **પાંચ પ્રાણ :** પ્રાણ : હૃદયાકાશમાં રહે છે. તે નાભિથી ચોવીસ કલાકમાં એકવીસ હજાર છસો (૨૧૬૦૦) વખત શ્વાસ લે છે. ભૂખ, તરસ, આળસ, નિદ્રા વગેરે તે પ્રાણના ધર્મો છે. તેનો મુખે વાસો છે. **અપાન :** આ વાયુ ગુદાદ્વારે રહે છે. મળ-મૂત્રને હડસેલી બહાર કાઢે છે. અપાન મંદ પડે કેસ્થાનછોડી ઉપરચડે તો અનેકપ્રકારનું નુકસાન કરેછે.

**વ્યાન:** આ વાયુ આખા શરીરમાં રહેછે. સાંધાઓ વાળવાનું કામ કરે છે. તે મિજાગરા જેવો છે. હાલવું ચાલવું, વળવું વગેરે તેનાં કામ કરે છે. આ વાયુમાં વિકૃતિ થાય તો સાંધા ઝલાઈ જાય.



**ઉદાન :** આ વાયુ કંઠમાં રહીને અને અન્ન-જળને જુદા પાડે છે. જ્યારે ઉદાન વાયુ યોગ્ય નથી હોતો ત્યારે આપણ ને ગભરાવી દે છે. તે ભૂલ સુધારવા માટે છીંકો આવે છે. ઉદાન વાયુ બગડે ત્યારે હેડકી, બકારી (ઉબકા) વગેરે થાય છે.

**સમાન :** આ વાયુ નાભિમાં રહે છે. ખેતર વચ્ચે રહેલો કૂવો જેમ ધોરિયા દ્વારા આસપાસના કયારાઓમાં જળ પહોંચાડીને ખેતરને લીલુંછમ રાખે છે, તેમ આ સમાન વાયુ નાડીઓ દ્વારા ખાધેલા અન્નના રસને શરીરમાં ફેરવી શરીરને રસમય રાખે છે.

**સહજયોગ :** સાધક મન અને ઈન્દ્રિયોને વશ કરી, પોતે સ્થિર બની પોતાનામાં ચાલતા હરદમેદમ પ્રાણ સ્વરૂપમાં એકાગ્ર બને છે. ત્યારે તે કેવળ આત્મા છે. તે સહજ સ્મરણને સહજયોગ કહે છે.

## ભકિતમાં આગળ વધવાનું માર્ગદર્શન (નિયમ)

**(૧) શારીરિક કુળશતા :** ભકિત કરવા માટે પ્રથમ આપણી શારીરિક કુશળતા આવશ્યક છે. તો શરીરના બંધારણમાં ત્રણ પ્રકાર (૧) પિત્ત (૨) વાયુ (૩) કફ મુખ્ય છે.

(૧) જો શરીરમાં પિત્ત (એ.સીડી.ટી., ચાંદા ગરમી)નું પ્રમાણ વધારે હોય તો ચંદ્ર નાડી (ડાબુ નસકોરૂ) એ શ્વાસ લઈ સૂર્ય નાડીએ ૨૦-૨૫ વખત કાઢવો. આવું સવાર સાંજ કરવું. જેથી પિત્તથી રાહત થશે.

(૨) કફ : શરીરમાં કફનું પ્રમાણ વધારે હોય તો સૂર્ય (જમણી) નાડીએ શ્વાસ લઈ ચંદ્ર નાડીએ ૨૦-૨૫ વખત સવાર-સાંજ કાઢવો.

(૩) વાયુ+કફ+પિત્ત : હોય તો જમણે (સૂર્ય નાડી) શ્વાસ લઈ ડાબે (ચંદ્રનાડી) કાઢવો અને ડાબે લેવો જમણે કાઢવો. આ રીતે ૨૦-૨૫ વખત સવાર-સાંજ કરવું જેથીવાયુ+કફ+પિત્તના દર્દોમાં રાહત થશે.

**(૨) આહારનું નિયમન :**(૧) શરીર ટકાવવા માટે ખાવાનું છે. માટે શકય હોય તેટલું ઓછું (અર્ધ જમવું જેથી ભકિતમાં આળસ-નિંદ્રાની નડતર ઓછી થશે)

(૨) મનને સ્થિર કરવા માટે તામસ આહારસદંતર બંધ કરવા તામસ આહાર ખાવા પીવાથી લોહી તામસ બનશે જેથી ભકિત કરવા મન ચોટશે નહીં. માદક દ્રવ્યો : દારૂ, માંસ, ઈંડા, તમાકુ, લસણ, ડુંગળી વિ.નો ત્યાગ કરવો.

(૩) શકય હોય ત્યાં સુધી સૂર્ય (નાડી)માં જમવું અને ચંદ્ર (નાડી)માં પીવું

**(૩) ભકિતની પ્રાથમિકતા :** (૧) ભકિત માટે આસને બેસો ત્યારે સુખાસને બેસી શરીર બહુ ટટ્ટાર નહીં તેમજ બહુ ઢીલું નહિ તે પ્રમાણે સુખાસને બેસવું. બાદ ચંદ્ર-સૂર્ય (ઈંગલા-પીંગલા) નાડી સમ કરી સુક્ષ્મણા નાડી ચાલુ કરવી જેથી સ્મરણમાં ચિત્ત ચોંટશે.



(૨) પ્રથમ ઉંડો શ્વાસ લઈ પેટમાં ભરવો, બાદ થોડીવાર રોકાઈ ધીરે-ધીરે શ્વાસ કાઢી નાંખવો. બાદ થોડીવાર રોકાઈ પછી શ્વાસ લેવો. આને પ્રાણાયામ કહે છે. આ રીતે ૨૦-૨૫ પ્રાણાયામ કરી પછી

ભકિતમાં સહજ શ્વાસોશ્વાસની પ્રક્રિયાથી બેસવું (પ્રાણાયામ) નાડી શુધ્ધિ માટે છે.

(૩) ભટકતા મનને સ્થિર કરવા માટે આંખો બંધ કરી નાભીથી ઉંડા શ્વાસો લેવા. શ્વાસોશ્વાસ સાથે નામ સ્મરણ લયબધ્ધ રીતે મનથી કરવું. સાથે સાથે દરેક શ્વાસે ઉશ્વાસે નામ સમરણની ગણતરી કરવી. જેથી મન તેમાં પરોવાશે. (આ રીતે મન કૃત્રિમ રીતે સ્થિર થશે.)

(૪) જન્મ્યા પહેલાં મારૂ કાંઈ ન હતું. આ સ્વપ્ન જેવો સંસાર ભોગવ્યા પછી મારૂ કાંઈ રહેશે નહિં. ફકત આ સત્ય જ્ઞાન, સમજી સંસાર પરથી મનને વાળી લઈ હું અને મારાપણાનો ત્યાગ કરશો તો જ સાચો વૈરાગ્ય આવશે. પછી કુદરતી રીતે મન સ્થિર થશે.

(૫) સૌથી ઉત્તમ એછે કે હાલતાં-ચાલતાં, બેસતાં-ઉઠતાં, હરતાં-ફરતાં, શ્વાસેઉશ્વાસે નામ સ્મરણ અવિરત ચાલુ રાખવું. એક શ્વાસ નામ સ્મરણ વિના ન જાય તેની કાળજી રાખવી. જગતનું વ્યવહારિક કામ પતે તુરંત જ નામ સ્મરણ ચાલુ કરવું.

**(૪) પ્રાર્થનાઓ :** ભકિતમાં જીવ ચોંટે, આળસ ન થાય, નિદ્રા ન આવે, અસત્યના માર્ગે ન જવાય, બ્રહ્મ સત્ય જગત મિથ્યાનો ભાવ જાગે, શ્વાસેઉશ્વાસે નામ સ્મરણ ભૂલી ન જવાય તે માટે પોતાના આત્મદેવ પ્રભુને નામથી પોકારી સવાર-સાંજ અને અવાર-નવાર પ્રાર્થના કરવી.

(૧) આત્મા-પરમાત્માનો અંશ હોવાથી આત્મદેવ પ્રભુને નામથી પોકારી પ્રાર્થના કરવી.

(૨) જગતના મોહ-માયા-જંજાળ અનિષ્ટે (કામ-ક્રોધ) પાપોચારોથી બચાવી સત્યનિતિથી ભક્તિમાં આગળ વધવાથી શકિત અને પ્રેરણા આપે અને આત્માની ઓળખ. આત્માનો સાક્ષાત્કાર આત્માની અનુભૂતિ કરાવે તે માટે નિરાકાર (નિષ્કલંકી) નારાયણ પરમાત્માને નિયમિત પ્રાર્થના કરવી.

(૩) સદ્‌ગુરૂ, ગુરૂ, દેવો, મહાપુરૂષો, સંતોને નામથી પોકારી તેઓની આશિષ માગી ભકિતમાં આગળ વધવા માટે સહાય માટે પ્રાર્થના કરવી.

**(૫) ધ્યાન-ધારણા :** હું અને મારાનો ત્યાગ અને બ્રહ્મ સત્ય જગત મિથ્યા ગણ્યા સિવાય વૈરાગ્ય આવે નહિ. વૈરાગ્ય વિના ભટકતું મન સ્થિર થાય નહીં માટે વૈરાગ્ય અને આત્મજ્ઞાને મન સ્થિર થાય તે સિવાય કોઈ જ ઉપાય નથી. (૧) મન અને આત્માનું સ્થાન ત્રિકુટી છે. માટે આપણી સુરતા (મન-ધ્યાન-વૃત્તિ) નુરત (નિજ સ્વરૂપ-આપણી ત્રિકુટી) માં સ્થિર કરી અંતર્મુખ બની સ્વરૂપનું ધ્યાન (ચિંતન) કરી નામ સ્મરણ સતત ચાલુ રાખો.

**(૬) મૌન-એકાંત-ઉપવાસ :** ની પધ્ધતિ પાડો. **(૧) મૌન :** જરૂર સિવાય બોલવું નહિં. મન દોડાવવું નહીં. કોઈ પૂછે તેનો ટૂંકમાં જવાબ આપવો તેને મૌન કહેવાય. ટૂંકમાં જરૂર વિના ન બોલવું. **(૨) એકાંત :** કામ સિવાય માનવ સમૂહમાં ન જવું. જેમ વધુ એકાંત તેમ નામ સ્મરણ વધુ સારી રીતે થશે. **(૩) ઉપવાસ :** એટલે જીવન ટકાવવા પુરતું બહું થોડું ખાવું. સાદુ ખાવું જેથી ઈશ્વર સ્મરણ વધારે સારી રીતે થશે. **(૭) જગત ઉપર અરૂચિ :** એટલે કે વ્યવહારના કામો સિવાય જગત તરફથી મનવાળી લઈ ઈશ્વર તરફ મન વાળવું. એટલે કે

(૧) જરૂર સિવાય બોલવું નહીં, બોલવું પડે તો સત્ય મીઠું બોલવું.

(૨) જરૂર સિવાય સાંભળવું નહીં. સત્સંગની મીઠી વાણી સાંભળવી.

(૩) મોજ-શોખ, ખાવા-પીવાના સ્વાદો તરફ અરૂચિ રાખવી. પહેરવા, હરવા-ફરવા, જોવા-જાણવાનો કંટ્રોલ રાખવો એટલે કે ઓછામાં ઓછી જરૂરીયાતે સાદું જીવન જીવતા શિખવું.

## જીવન જરૂરી પ્રાણાયામ-આસન કસરત-ક્રિયાઓ



**(૧) સૂર્યનમસ્કાર :** વિધિવત સૂર્ય નમસ્કાર કરવા.
(વ્રજાસનમાં બેસી નીચેની કસરતો-પ્રાણાયામ કરવા.)

**(૨) ભસ્રીકા પ્રાણાયામ :** જોરથી ફેફસાંમાં નાકેથી શ્વાસ ભરો અને જોરથી નાકેથી શ્વાસ કાઢો. આ રીતે ૧૫-૨૦ શ્વાસ લઈ બે ત્રણ શ્વાસ આરામના લઈ ફરીથી ૧૫-૨૦ શ્વાસ તે પ્રમાણે કરો. અને બે ત્રણ શ્વાસ આરામના લઈ ફરીથી ૧૫-૨૦ શ્વાસ લો કાઢો. (ફેફસાં-હૃદય, બીપી, લોહી પ્રક્રિયામાં ફાયદો.)

**(૩) વ્રજાસન :** (૧) વજાસન સ્થિતિમાં પેટમાં નાભીની બંને સાઈડે હાથની મુઠ્ઠીઓ રાખી માથુ જમીનને અડકાવવું. થોડીવાર રોકાઈ ફરી સીધા બેસી આરામનો શ્વાસ લઈ ફરી વાર આ ક્રિયા કરવી આમ ચાર વખત કરવું.
(૨) જેમ મુઠ્ઠીઓ પેટમાં રાખો તે રીતે હાથના પંજા નાભી ઉપર રાખી એકબીજા પર ચડાવી ઉપર મુજબ માથુ જમીનને અડકાડી નમસ્કાર કરવા. આમ ૩-૪ વખત કરવું.

**(૪) ત્રિબંધ પ્રાણાયામ :** પ્રથમ પેટમાં શ્વાસ ભરવો.બાદ શ્વાસ જોરથી કાઢી નાખી દાઢી ગળે દબાવી રાખો આને જાલંધર બંધ કહે છે. નાભી પેટ વાળો ભાગ સંકોચાય તેટલો અંદર સંકોચી રાખવો આને ઉડીયાન બંધ કહે છે. અને ગુદાને ઉપરના ભાગે સંકોચી રાખવી આને મૂળબંધ કહે છે. આ સ્થિતિમાં રોકાય તેટલું રોકાવું. બાદ ફરી આરામના ૧-૨ શ્વાસ લઈ ૩-૪ વખત આ ક્રિયા કરવી.

**(૫) કપાલ ભારતી (સોહમ્) પ્રાણાયામ :** પ્રથમ પેટમાં શ્વાસ ભરો. ભરતી વખતે સો...અને છોડતી વખતે હમ્ (મનથી બોલવું) શ્વાસ જોરથી છોડવાનો. પ્રથમ ૨૦ શ્વાસ મધ્યમ ગતિએ બાદ ૩૦ શ્વાસ તેનાથી ઝડપી ગતિએ બાદ ૪૦ શ્વાસ તેનાથી ઝડપી ગતીએ લઈ છોડવા. (૨૦:૩૦:૪૦નું પ્રમાણ) (પેટનાં તમામ કબજીયાત દર્દો, ડાયાબીટીસ રાહત થાય.

**(૬)** વ્રજાસનમાં બેસી બંન્ને હાથને વારાફરતી બંને બાજુ જોરથી ગુમાવવા.

**(૭)** વ્રજાસનમાં હાથ ખભા આગળ પાછળ ગુમાવવા. માથુ ગોળ ગોળ બંને સાઈડ રાઉન્ડાકાર ગુમાવવું.

**(૮) ભ્રામરી પ્રાણાયામ :** ૐ ઉચ્ચારણ મોંથી કરી તૂર્ત મોં બંધ રાખી કાને આંગળી ભરાવી તેનો રણકાર કરવો (સાંભળવો) ૩-૪ વખત આમ કરવું.

**(૯)** બેસી પગ સીધા લાંબા કરીનેબે હાથે બે પગના અંગુઠા પકડી ધીરે ધીરે નમવું.

**(૧૦) કુંભક રેચક પ્રાણાયામ :** વ્રજાસનમાં બેસી જમણે નશકોરે શ્વાસ ૪ વાર જાપ બોલીએ તેટલી વારમાં કાઢી નાખવો. બાદ શ્વાસને ૩ જાપ વાર રોકવો. બાદ ફરીથી ડાબા નશકોરે શ્વાસ લેવો (૪) રોકવો (૪) કાઢવો (૪) રોકવો (૩) આ રોટેશનને એક પ્રાણાયામ કહે છે.

આવા ૧૫-૨૦ પ્રાણાયામ કરવા. (વાત-પિત્ત-કફનાં દર્દોમાં રાહત થશે.)

**(૧૧)**  ચત્તા લાંબા સૂઈ જઈ પગને નીચે સાઈડ અને હાથને ઉંચે સાઈડ જોરથી ખેંચવા.

**(૧૨)** ચત્તા લાંબા સૂઈ જઈ પગના ભાગને જમણે માથાના ભાગને ડાબે આમળવો. તેમ બંને સાઈડ કરવું.

**(૧૩) પવન મુક્તાશન :** ચત્તા સૂઈ જમણા ઢીંચણને બે હાથે પકડી મોં તરફ જોરથી ખેંચવો થોડીવાર તે સ્થિતિમાં રોકાવું. બાદ પગ સીધો કરી ડાબા પગના ઢીંચણને તે રીતે કરવું. બાદ બંને પગના ઢીંચણને ખેંચવા આને પવન મૂકતાશન કહે છે.

**(૧૪) અર્ધ પવન મૂકતાશન :** જમણા પગના ઢીંચણને મોં તરફ હાથ વડે ખેંચી સામેથી માથાનો ભાગ ઉંચો કરી દાઢી ઢીંચણ ઉપર ચડાવવી. બાદ તે ડાબા ઢીંચણને, બાદ બંને ઢીંચણને તે પ્રમાણે કરવું.

**(૧૫)** કમરેથી પગ ઉંચા કરી કમરનો ભાગ ઉંચો કરી કમરને બે હાથે પકડી પુંઠ-વાંસા ભાગે સ્થિર કરી થોડી વાર રોકાવું. બાદ પગને માથા સાઈડ જમીનને અડાડી થોડીવાર રોકાવું.

**(૧૬)** ચત્તા સૂઈ જઈ બંને પગ હાથ ઉંચા કરી સાયકલની જેમ જોર જોરથી ફેરવવા. સાથે ૐ-ૐ જોરથી બોલવું.

**ક્રિયા-પ્રાણાયામના નિયમો :**

(૧) ક્રિયાઓ કર્યા પહેલાં પરમાત્મા-ગુરૂને પ્રાર્થના કરવી. ક્રિયામાં સહાય અને તંદુરસ્તી સારી રાખી પરમ તત્વને પામવા પ્રાર્થના કરવી.

(૨) ક્રિયા -પ્રાણાયામ જમ્યા કે નાસ્તા કર્યા પહેલાં ભુખ્યા પેટે કરવી. ૪-૬ કલાક જમ્યા બાદ થઈ શકે.

(૩) પ્રાણાયામ-ક્રિયા શૌચ આદિ-નાહી ધોઇ ફ્રેશ થઈને કરવી. ક્રિયા બાદ નહાવું નહીં.

(૪) ક્રિયાઓ શેતરંજી અથવા રજાઈ ઉપર આસન રાખીને કરવી. જમીનને અંગ અડકવું જોઈએ નહીં.

(૫) ક્રિયાઓ એકાન્તમાં કરવી, ક્રિયાવાળું આશન બીજે ન વાપરવું.

(૬) ગુરૂ અથવા ખાસ જાણકાર વિના ક્રિયા-પ્રાણાયામ ન કરવાં.

(૭) દર્દીએ ક્રિયા-પ્રાણાયામ ન કરવો અથવા ધીમે ધીમે કરવો.

**ક્રિયા-પ્રાણાયામથી થતાં ફાયદા :-** પેટ, હોજરી, આંતરડા, પેશાબનાં દર્દો, કબજીયાત, એસીડીટી, ડાયાબીટીસ, હાડકાંના દર્દો, છાતી, ફેફસાં, હૃદયનાં દર્દો, બી.પી., શ્વાસની તકલીફ, લોહી ભ્રમણ, વિ. તથા શરીરની ચરબી ઘટી અનેક દર્દોમાં રાહત થઈ નવાં દર્દો થશે નહીં. વાત-પિત્ત=કફનાં દર્દોમાં ખૂબ જ રાહત થશે. શરીર તંદુરસ્ત રહેશે. આ ક્રિયાથીઆધ્યાત્મીક  પ્રગતી થશે. અંતે ધ્યાન-સમાધી-ભક્તિમાં રૂચી વધશે. આ ક્રિયાઓ દરરોજ કરવી આવશ્યક છે.

## પ્રણેતા પૂ. શામજીદાદા "બાલ સુસંસ્કાર શિબિરો"

**બાલ શિબિરોનો પૂર્વ વિચાર :** બ્રહ્મલિન જગતગુરૂ કરશનદાસ મહારાજ ધર્મક્ષેત્રે ક્રાંતિ લાવ્યા બાદ. તે ક્રાંતિ કાયમી ધોરણે ટકાવી રાખવી હોય તો કાયમી ધોરણે શું કરવું ? તે માટે નવી પેઢી તૈયાર કરવી પડશે આપણા બાળકોને ધર્મ-સંસ્કાર અને સંસ્કૃતિનું શિક્ષણ આપવું પડશે. તે અંગેનો બાલ શિબિરોનો ખ્યાલ-પ્રોગ્રામ પૂ.શામજી દાદાના કોમ્પ્યુટર મગજ દ્વારા સમાજના આગેવાનોને જણાવ્યો. આવું ભીગરથ કાર્ય કરવા સૌએ સહકારની ખાત્રી આપી. અને બ્રહ્મલિન જગદ્‌ગુરૂ મહારાજના આશિર્વાદથી પ્રેરણાપીઠ ખાતે બાલ સુસંસ્કારની શિબિરો ચાલુ થઈ. દાદા અને જીવરાજ બાપા મુખીના અથાગ પ્રયત્નો. શિબિર શિક્ષણ માટેનો અભ્યાસક્રમ, તજજ્ઞો-અને તજજ્ઞોને પ્રથમ શિક્ષણ આપી તૈયાર કરવા, સંસ્કાર માટે સંતો-મહાનુભાવોને બોલાવવા વિ. સતત રાતદિન ઉજાગરા કરી બાલ સુસંસ્કાર શિબિરો ચાલુ કરી જે આજે ચૌદ વર્ષથી ચાલુ છે. બાલ શિબિરો દ્વારા બાળકોને સુસંસ્કારો આપી તેમના જીવન ઘડતર કરવા બદલ પૂ.દાદાને હજારો ધન્યવાદ અને સમાજ તેનો ઋણી છે.

**બાલ શિબિરોની આવશ્યકતા :-** ભૌતિકવાદના વધતા જતા પ્રભાવથી મુક્ત બની નીતિમાન અને સદાચારી જીવન જીવવું તે ભાવિ પેઢી માટે ઘણું કપરુ કાર્ય છે. આજે કુટુંબ શાળા કે સમાજ અને સમગ્ર દેશમાંથી ભારતની મહાન સંસ્કૃતિનો તિરસ્કાર થઇ રહ્યો છે. ચારે બાજુ કુરિવાજો, કુસંસ્કારો, વ્યસનો, અંધશ્રધ્ધા તેમજ ભ્રષ્ટાચાર ખદબદી રહ્યો છે. આવા કલુષિત વાતાવરણમાં ઉછરતા આપણાં બાળકોમાં જો સારા સંસ્કાર સિંચન નહી કરીએ વ્યસનો, દુષણોથી નહી બચાવીએ તો ભારતીય સંસ્કૃતી નષ્ટપાય થઇ જશે. બાળપણ એ સંસ્કાર ગ્રહણ કરવાની અને ધર્મમાં આસ્થા કેળવવાની ઉત્તમ અવસ્થા છે. આથી જ બાળકને યોગ્ય માર્ગદર્શન તાલીમ આપી તેના જીવન ઘડતર બાલ સુસંસ્કાર શિબિર દ્વારા જ થઇ શકે.

જે બાળક ભવિષ્યના સમાજનો સર્જક છે. આપણા કુટુંબની આધારશિલા છે તેને પ્રેમ અને સંસ્કાર હુંફ અને આનંદ બાલ સુસંસ્કાર શિબિરોમાં જ મલી શકે. આપણા સળગતા ઘરને બચાવવા, કુલવાડીને લીલી રાખવા, છિન્નભિન્ન થતાં કુટુંબને અટકાવવા, બાળકોના વિકાસ, જીવનને સંપૂર્ણ સુખ શાંતિમય, આનંદમય, નંદનમય બનાવવા બાલ સુસંસ્કાર શિબિરો ધ્વારા જ થઇ શકે તેમ છે.

**આદર્શ બાળક બનવા માટે :-** સવારમાં ઉઠીને પ્રભુને વંદન કરવુ, દાતણ સ્નાન કર્યા પછી, માતાપિતા અને પૃથ્વીમાતાને પગે લાગવું, સૂર્યનારાયણને નમસ્કાર કરી ગાયત્રી મંત્ર બોલવો. મંદિરમાં દર્શન કરતાં ધુપ-દિપ અને નમસ્કાર ના મંત્રો બોલવા-કસરત કરવી, જમ્યા પહેલાં અને જમ્યા બાદ મંત્રો બોલવા પોતાનું કામ જાતે જ કરવું. સાત્વીક જમવું, વ્યસનો કરવાં નહી, સાધુ સંતો, ગુરૂઓને નમન-આદર કરવો. ચોરી કરવી નહીં, સત્ય બોલવું અને આચરણ કરવું, જુઠું અપશબ્દો ન બોલવા, સત્સંગ ધર્મસભામાં જવું.

'ઉગમયોગમાંથી'



# "કેવા ગુરૂ કરવા-ન કરવા'

**એવા ગુરૂ ન કરવા :-** કે જેને ગુરૂ થવાની ઈચ્છા હોય. જે બીજાને શિષ્ય માને, જેને જેમ બને તેમ ટોળું વધારવાની ઈચ્છા છે. અને માન, મોટાઈ પૂજાગ્રહણ કરવાના ભાવ છે. જે શિષ્યો કરી સાંસારિક સુખને ઈચ્છે છે. જે શિષ્યોના મનનું જ્ઞાન સમાધાન કરી ન શકે. જેને ભય ભ્રમણા સંશય પેજવે છે. જે અદ્વૈતની વાતો કરી પોતે દ્વૈત પ્રપંચમાં ડૂબેલા છે. જે મન કર્મ અને વચન થી એક નથી. જેનો લેશ પણ દેહાધ્યાસ છૂટયો નથી. જે વાત વાતમાં ચિડાઈ જાય મિથ્યા, અભિમાન કરે. જે પોતાને આશરે આવેલાને કેવળ માલ-સંપત્તિ મળવાની લાલચની વાતો કર્યા કરે છે. જે શિષ્ય વર્ગમાં વહાલા થાય, જે ઉપદેશકોનો ધ્વેશ કરે છે, જ્ઞાનીની નિંદા કરે છે, સંતોની અદેખાઈ કરે છે, ખોટો વાદવિવાદ કરે છે અને તર્કથી વિશ્વાસુ જનોનો વિશ્વાસ તોડી નાખે છે, અને ભકિતની ઓથે અનાચાર કરે છે તેવા કોઇ ગુરૂ થવાને યોગ્ય નથી. માટે તેવા ગુરૂવા લોકોનો સ્વપ્ને પણ સંઘ ન કરવો.

ઉપર લખેલા દુષ્ટ આચરણોથી પર અને તેનાથી ઉલટા, શુધ્ધ આચરણવાળા સંતોને ગુરૂ કરવા.

સાચું બોલે હક્કે હાલે, રૂડી પાળે રિત ।
આપ સ્વાર્થને ઈચ્છે નહીં, પરમારથમાં પ્રિતિ ॥
સેવા સમરણ ભાવ ગણેરો, પ્રેમ તણો નહિ પાર ।
તન,મન,ધન, જેને અર્પણ કીધાં, થઈ બેઠા નિજદાસ ॥
વાછ, કાછ, મન, વશ કરી રાખે, મન વર્તી એક કોર ।
આંખલડીમાં અમી ઝરે, તેવા સીલવંતા સાડી સોળ ॥
રંગ ભોગમાં રાચે નહીં, કરિયા બંદા જેહ ।
સદ્ગુરૂ વચને ઉઠે બેસે, પરમાણી બંદા તેહ ॥
સત્ય ધર્મમાં સુરતા રાખે, ભજનમાં ભરપૂર ॥
માન બડાઈ મોટપ મેલી, ગ્રહી બેસે નિજમૂળ. ॥
આપપણું જેને અળગું કીધું, નિઃસ્પૃહી કહેવાય ॥
અભ્યાગતોનો ઓળો ગ્રહી, લળી લળી લાગે પાય. ॥
આઠે પોર રટણ રટે, ત્રીકમજી એક તાર ।
મહારાજ મારો મજરો માનો, હરિજન જોડું હાથ ॥
દર્શન કરીલ્યો એવા ગુરૂદેવનાં, કટે કોટી કરમ ।
રવિ ચરણે 'મોરાર' બોલ્યા, તમે પોતે છો પરબ્રહ્મ ॥

આવા લક્ષણવાળા સંતો (પુરૂષો) મળે તેને ગુરૂ કરવા અને સેવવા.

# સુભાષિતો (સાખીઓ)



૧. સંસાર સું સરસો રહે, મન મારી પાસ,
સંસારમાં લોપાય નહિ, તે જાણ મારો દાસ.

૨. જનની જણ તો ભગત જણ, કાં દાતા કાં શૂર,
નહીં તો રહેજે વાંઝણી, મત ગુમાવીશ નૂર.

૩. પઢના ગણના ચાતુરી, સઘળી વાત છે સ્હેલ;
કામદહન મનવશકરણ, ગગન ચડન મુશ્કેલ.

૪. બુરા દેખન મૈ ચલા, બુરા ન મિલ્યા કોઈ,
જો દિલ ખોજા અપના, મુજસે બૂરા ન કોઇ.

૫. ચાર વેદ છ શાસ્ત્ર મેં, બાત લીખી હૈ દોય,
સુખ દીન્હે સુખ હોત હૈ, દુ:ખ દીન્હે દુ:ખ હોય.

૬. ગોધન ગજધન બાજીધન ઔર રતન ધન ખાન
જબ આવત સંતોષ ધન સબ ધન ધુરી સમાન.

૭. શીલ રતન મોટો રતન, સબ રતનોંકી ખાન,
તીન લોકકી સંપદા, રહી શીલ મેં આન.

૮. કાં તો તલ આખા ભલા, કાં તો તેલ કઢાય,
અધકચરા કયા કામ કા, દોનુંમાંથી જાય.

૯. નવદ્વાર નર્કે ભર્યા, અંદર વિષ્ટા ખાણ,
ચેતનને છોડીને, ચામડામાં શું સુખ માણ:

૧૦. સાત ગાંઠ કોપિન વસે, બિના ભાજી અરુ લુણ
જેના હૃદયમાં રઘુનાથ વસે, ત્યાં ઈન્દ્રે બાપડો કૂણ.

૧૧. લક્ષણ જોતાં લક્ષાર્થ ઘટે, આતમ જોતા લાભ,
કયાં કયાં મારીએ થીંગડાં, ફાટી ગયા છે આભ.

૧૨. કામી ક્રોધી લાલચી, ઈનસે ભકિત ન હોય,
ભકિત કરે કોઇ સૂરમા: જાતિ વર્ણ કૂલ ખોઈ.



૧૩. શ્વાસ શ્વાસ મેં નામ લે, વૃથા શ્વાસ મત ખોય,
ના જાનો યહ શ્વાસ કો, આવન હોય ન હોય.

૧૪. નિર્વિકાર નિર્ભય તુંહિ, ઔર સકલ ભય માંહિ,
સબ પર તેરી સાહેબી, તુજ પર સાહેબ નહિ.

૧૫. વિષય સે લગી પ્રીતડી, તબ હરિ અંતર નહિ.
જબ હરિ અંતર વસે, પ્રીતિ વિષય સે નાહિ.
૧૬. જહાં દયા વહાં ધર્મ હૈ, જહાં લોભ વહાં પાપ;
જહાં ક્રોધ વહાં કાળ હૈ, જહાં ક્ષમા વહાં આપ.
૧૭. દાસ કહાવન કઠિન હૈ, મૈ દાસનકા દાસ,
અબ તો ઐસા હો રહું, કી પાંવ તલે કી ઘાસ.
૧૮. કબીર સબ જગ નિર્ધિના, ધનવંતા ના કોઈ,
ધનવંતા સોઈ જાનિયે, રામનામ ધન હોઈ.
૧૯. ત્યાગ ઐસા કીજિએ, સબ કછુ એકૈ બાર;
સબ પ્રભુકા મેરા નહિ, નિશ્ચય કિયા વિચાર.
૨૦. કામ ક્રોધ મદ લોભકી, જબ લગ ઘટમેં ખાન;
કહા મુર્ખ કહા પંડિત, દોનો એક સમાન.
૨૧. અખંડ એક રસ બ્રહ્મમાં, મનને કરો વિલિન.
સદા પરમ સુખીયા રહો, લેશ ન થાઓ દીન.
૨૨. વિચારતાં હું કોણ છું, આવે જે પરિણામ,
તે પરિણામે પહોંચતાં, પામે જીવ વિશ્રામ.
૨૩. બીરાજમાન સબ ઘટમેં, પૂર્ણ બ્રહ્મ એકરામ,
અદભુત જયોતિ જગ રહી, ઉદય અસ્ત નહી ભાણ.
૨૪. તુલસી યહ સંસાર મેં, ભાતભાત કે લોગ,
સબસે હિલમિલ ચાલીએ, નદી-નાવ સંજોગ.
૨૫. તુલસી હાય ગરીબ કી, કભી ન ખાલી જાય,
મૂએ ઢોરકે ચામસે, લોહા ભસ્મ હો જાય.
૨૬. તુલસી પંછી કે પીએ, ઘટે ન સરીતા નીર,
ધર્મ કિયે ધન ન ઘટે, સહાય કરે રઘુવીર.

૨૭. દયા ધર્મ કા મૂલ હૈ, પાપ મૂલ અભિમાન,
તુલસી દયા ન છોડીએ, જબ લગ ઘટમેં પ્રાણ.

૨૮. આવ છે આદર છે, છે નયણોમાં નેહ,

તુલસી વહાં નિત જાઇએ, (ભલે) પત્થર વરસે મેહ.
૨૯. જ્યો કામી કે ચિત્ત મેં, ચઢી રહત નિત કામ,
ઐસે પ્રભુ લાગી રહો, તુલસી કે મન રામ.
૩૦. સબ ઘટ મેરા સાંઇયા, ખાલી ઘટ ના કોઈ,
બલિહારી વા ઘટકી, જા ઘટ ઘટ પ્રગટ હોઈ.
૩૧. માલા જ્યું ન કર જપે, મુખ સે કહું ન રામ,
રામ હમારા હમકો જપે, (મેં) બૈઠ કરું વિશ્રામ.
૩૨. પોથી પઢપઢ જગ મુઆ, પંડિત ભયા ન કોઈ,
ઢાઈ અક્ષર પ્રેમ કે, પઢે સો પંડિત હોય.
૩૩. સુમરન સે સુખ હોત હૈ, સુમરન સે દુઃખ જાય,
કહે કબીર સુમરન કીયે, સ્વામી માંહિ સમાય.
૩૪. જિન સો હી હૈ આતમા, અન્ય હોઇ સો કર્મ,
કર્મ કરે સો જિનવચન, તત્વ જ્ઞાનિકો મર્મ.
૩૫. જબ જાન્યો નિજરૂપકો, તબ જાન્યો સબ લોક,
નહિ જાન્યો નિજરૂપકો, સબ જાન્યો સો ફોક.
૩૬. એહિં નહીં હૈ કલ્પના એહિ નહીં વિભંગ,
જબ જાગેન્ગે આતમા, તબ લાગેન્ગે રંગ.
૩૭. પ્રથમ દેહ દ્રષ્ટિ હતી, તેથી ભાસ્યો દેહ,
હવે દ્રષ્ટિ થઈ આત્મામાં ગયો દેહથી નેહ.
૩૮ મંત્રતંત્ર ઔષધ નહિ, જેથી પાપ પલાય,
વીતરાગ વાણી વિના, અવર ન કોઈ ઉપાય.
૩૯. જન્મ જરા ને મૃત્યુ, મુખ્ય દુઃખ ના હેતુ,
કારણ તેનાં બે કહ્યા, રાગ-દ્વેષ અણ હેતુ.
૪૦. પરમેશ્વર મેં પ્રીત રખે, ઔર પરનારીસે હસના,
તુલસી દોનો ના બને, લોટ ખાય ઔર ભસના.

૪૧. ચતુરાઇ ચૂલે પડી, ધિક પડ્યો આચાર,

તુલસી ભગવત ભક્તિ બિન, ચારો વર્ણ ગમાર.



૪૨. કબીર જો દિન આજ હૈ, સો નહિ ફીર કાલ,
ચેત સકે તો ચેત લે, શિર પર ગાજે કાલ.

૪૩. બડા બડાઈ ના કરે, બડા ન બોલે બોલ,
હીરા મુખસે ના કહે, લાખ હમારા મોલ.

૪૪. પ્રારબ્ધ તો પહલે બના, પીછે બના શરીર,
કબીર અચંબા હૈય યહી, મન નહીં બાંધત ધીર,

૪૫. સંપતિ દેખી ન રાચીયે, વિપતિ દેખી મત રોય,
સંપત્તિ હૈ તહાં વિપત્તિ હૈ, કર્તા કરે સો હોય.

૪૬. પ્રથમ નમુ ગુરુદેવને, જેણે આપ્યું નિજ જ્ઞાન,
જ્ઞાને ગોવિંદ ઓળખ્યા, ટળ્યું દેહનું અભિમાન.

૪૭. પ્રથમ સદ્‌ગુરુને ચરણે નમી, માગું પ્રેમ પ્રસાદ,
દયા કરીને દીજીએ, હરિરસ અમૃત સ્વાદ.

૪૮. પ્રથમ પુરાણ પ્રેમશું, વંદુ સતગુરુ ચરણ,
તાપ ટળે સંસારનાં મટે જનમના મરણ.

૪૯. વાણી શકુ નહીં વર્ણવી મારા સતગુરુ તણા જ સ્વરૂપ,
બુધ્ધિ મન પહોંચે નહીં, છે ઉપમા રહીત અનુપ.

૫૦. કૃપા થાય જો ગુરુદેવની, ટળે ત્રિવેણીના તાપ,
જનમ મરણની આપદા, છૂટે આપો આપ.

૫૧. ગુરૂપદ પંકજ પુજતાં ચૌદ લોક પુજાય,
શિવ વિરંચી શારદા, ગુરૂ તણા ગુણ ગવાય.

૫૨. સતગુરુ ઐસા કીજીએ, જૈસા પુનમકા ચંદ,
તપે નહીં ને તેજ દે ઉપજાવે આનંદ.

૫૩. પહેલા કોને સમરીએ, અને કોના લીજીએ નામ,
માઈ બાપ ગુરૂ આપણા, ને અલખ પુરુષનાં લીજીએ નામ.



૫૪. મનુષ્ય જનમ મોંઘા મૂલનાં, નહિં મળે વારંવાર,
લક્ષ ચોરાસીના ફેરા જ, ટળશે સદ્‌ગુરુ ચરણ.

૫૫. એક ઘડી આધી ઘડી, આંધી મેં પુન આધ,

તુલસી સંગત સાધકે, કોટી કટે અપરાધ.

૫૬. કહે કબીર કમાલકુ દો બાતોં શીખ લે,
કર સાહેબકી બંદગી, ભૂખ્યા કો અન્ન દે.

૫૭. સંપત ગઈ તે સાંપડે, ગયાં વળે છે વહાણ.
ગત અવસર આવે નહીં, ગયા ન આવે પ્રાણ.

૫૮. આવ્યો પણ જાણ્યો નહીં, મનુષ્ય જન્મનો મર્મ,
એક શેર લોટને કારણે, કોટી બાંધ્યું કર્મ.

૫૯. રામ નામકી ઔષધિ, ખરા ખંતસે ખાય,
અંગે પીડા વ્યાપે નહીં, મહા રોગ મટી જાય.

૬૦. નામ લીયા તો સબ લીયા, સકળ વેદકો ભેદ,
બીના નામ તો નરકે ચલા, પઢ પઢ ચારોં વેદ.

૬૧. નામે પાતક ઉતરે, નામે નાશે રોગ,
નામ સમોવડ કોય નહીં, તપ તીરથ વ્રત યોગ.

૬૨. લેનેકો સતનામ હૈ, દેનેકો અન્નદાન,
તરનેકો દિનતા, બુડને કો અભિમાન.

૬૩. વેદ માંહે બહુ ભેદ હૈ, જાણે વિરલા કોય,
સુંદર સદ્‌ગુરુ વિના, નિવડો ન કોય.

૬૪. પ્રેમે છાયો છાપરો, પ્રેમે પીધો ઝેર,
પ્રેમે જઈ પાણી ભર્યા, વીર લોચનને ઘેર.

# "જીવનનિત્ય ક્રમ અને જીવની મુક્તિ માટે"



૧. દર ગુરૂવાર ઉપવાસ અને મૌન રાખવું. અથવા જરૂર પડે તો જ બોલવું
૨. દરરોજ સાંજે અલ્પ આહાર લેવો.
૩. વહેલી સવારે નિત્યક્રમ પતાવી ૧ કિ.મી. ચાલતાં (ખેતરમાં) જવું (ત્યાં) દશ વખત ૐ નો ઉચ્ચાર જોસથી બોલવો અને ૧૦ વાર શ્વાસ ઉશ્વાસ જોરથી લેવા.
૪. ૨૦ પ્રાણાયામ સવારે અને સાંજે કરવા (વારાફરતી બંને નસકોરેશ્વાસ લેવા-રોકવા)
૫. ૨૦ મિનિટ સવારે-સાંજે વ્રજાસનમાં ઓછામાં ઓછું બેસવું.
૬. જરૂરી કસરત પ્રાણાયામ દરરોજ સવારે કરવી. બાદ વિધીવત સુર્યનારાયણને નમસ્કાર કરવા.
૭. શ્વાસ-ઉશ્વાસ લાંબા નાભિથી લેવા-સાથે સાથે તેમાં ઇશ્વર નામ સ્મરણ(સોહમ) કરવું.
૮. સવાર, સાંજ, બપોર, સુતી વખતે નિજ આત્મા-પરમાત્માને અંતઃકરણથી રડીને જીવની મુક્તિ અને થયેલી ભૂલોની માફી માટે પ્રાર્થના કરવી.
૯. જીવન વ્યવહારમાં ધીમે ધીમે હું કર્તા ભાવ જતો કરી તમે કર્તાભાવ પ્રગટ કરવો.
૧૦. પ્રાણીમાત્ર અને સૌમાં પરમાત્માનાં દર્શન કરવાં.
૧૧. કોઇને કાંઇ કહેવું હોય તો અંતર વાણીથી કહેવું.
૧૨. ઇન્દ્રિયોના તમામ વિષયો-વિષય વાસનાઓમાં અરૂચિ રાખી ત્યાગ કરવા પ્રયત્ન કરવો.
૧૩. સંસારિક વહેવારોમાં સમય અનુસાર નિવૃત્તિ લેતા જઇ અરૂચિ રાખતા જવું.
૧૪. થોડું (ઓછું) બોલવું-ઓછું ખાવું-ઓછું જોવું-જાણવું, ઓછું ઉંઘવું.
૧૫. ભાવ-પ્રેમ-દયા-દિનતા-પ્રભુ પર વિશ્વાસ સ્મરણ વિ. વધારે રાખવાં.
૧૬. સત્ય પરમાત્મા આત્મા છે તો તેને પૂછીને કાર્ય કરવું.
૧૭. મૌન (ઓછું બોલવું) એકાંત (માનવ સમૂહમાં ઓછું જવું) ઉપવાસ (ઓછું ખાવું) ની પધ્ધતિ પાડવી.
૧૮. મનુષ્ય જન્મ જીવની મુક્તિ માટે છે તે ધ્યેય લક્ષમાં રાખવું.
૧૯. આ દેહમાં પરમાત્મા છે, તો તેની અનુભૂતિ કરી જીવની મુક્તિ કરવી.
૨૦. જીવન વ્યવહારનાં કામો કરતાં કરતાં અને તેમાં નવરા પડતાં શ્વાસ-ઉશ્વાસે સતત નામ સ્મરણ ચાલું રાખવું..

# "પરમેશ્વરને પ્રાર્થના"



અણુંએઆણુ અને સચરાચરમાં વ્યાપક એવા હે કર્તા નિરાકાર નિષ્કલંકી નારાયણ ! હે પરમકૃપાળુ પરમાત્મા ! હે મારા અંતરયામી આત્મદેવ પ્રભુ ! ગદ્ગદ્ કંઠે, રડતા હૃદયે હું તમને પ્રાર્થના કરું છું કે કેટલાય જન્મોથી ભટકી રહેલા આ જીવને જન્મ મરણના ફેરામાંથી છૂટવાનો રસ્તો બતાવો.

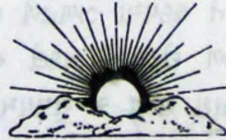
- **હે મારા પ્રભુ !** મને કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ અભિમાન અને ઇન્દ્રિયોના તમામ વિષય વાસનારૂપી કાદવ કિચડથી બચાવી લઇ ભકિત, સત્ય, નીતિ, ધર્મના માર્ગે જવાનો રાહ બતાવો.
- હે હિત ચિંતક દયાળુ દાતા, મને પાપાચારો અધર્મ, અનિષ્ટ, અસત્ય, દુષ્કૃત્ય, કુકર્મ અને ત્રિગુણી માયાથી બચાવી લેજો.
- હે મારા નાથ. હું કર્તા ભાવ મિટાવી તમે કર્તા ભાવ જાગૃત કરો.
- હે પ્રભુ ! મારા ઘટમાં જ બીરાજેલા નિરાકાર સ્વરૂપ એવા તમારા અંશ જ એવા આત્માદેવની ઓળખાણ, અનુભૂતિ, સાક્ષાત્કાર અને ઝાંખી કરાવી, નિજસ્વરૂપ ભાન અને જ્ઞાન કરાવો.
- હે મારા નાથ ! સંસારના વ્યવહારીક કામો કરતાં કરતાં પણ મારી સુરતા, મારું ભટકતું મન નિજ સ્વરૂપમાં જ લીન રહે તેવી પ્રેરણા કરજો.
- હે આત્મદેવ પ્રભુ ! હરપળે, શ્વાસે ઉશ્વાસે, સતત નિજનામ સમરણ અને તારી યાદ રહે તેવી દયા કરજો.
- હે દીનાનાથ આધી, વ્યાધિ, ઉપાધિ અને આળશ-નિંદ્રા થી બચાવજો.
- હે અંતરયામી પ્રભુ ! શ્રધ્ધા અને વિશ્વાસ અખંડ રખાવી, બળબુધ્ધિ હિંમત અને શકિત આપજો.
- હે મારા વાલા ! પ્રેમ, ભાવ, દયા, ક્ષમા, પરોપકાર, સેવા ના ગુણો આપજો.
- હે પ્રભુ ! બ્રહ્મ સત્ય અને જગત મિથ્યાનો ભાવ જાગૃત કરી આ સંસારમાં મને જળ કમળવત રાખજો.
- હે સ્વામી ! રોગ, દોગ, નડતર અને શારીરિક તકલીફો દૂર કરી અમને સુખ, શાન્તિ અને કુશળતા આપજો, અને અમારી રક્ષા કરજો.
- હે ઇશ્વર ! અમારા રોજગાર ધંધામાં ભરકત, લાભ આપજો, અને થયેલા અપરાધ ક્ષમા કરી બીજા અપરાધ ન કરાવશો.
- હે મારા નાથ ! જ્યાં જ્યાં મારી નજર મન-ફરે ત્યાં તારાં દર્શન થાય.
- હે દેવો ! બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, મહાદેવ, શકિત અને નારાયણ અમને સદાય સદ્‌બુધ્ધિ અને સદવિચાર આપજો.
- હે સદ્‌ગુરૂ ઇમામશાહ મહારાજ ! અમારા પર દયાની દ્રષ્ટિ કરી હરપળે સદાય અમારી સાથે રહેજો અને તમારી સરણમાં રાખજો ૐ શાંતિ... શાંતિ... શાંતિ...

પાંચમી પુણ્યતિથિએ શ્રધ્ધા સુમન

# આદિ જગદ્ગુરૂનો જય જયકાર.

પંગુને બનાવી પારંગત, ચિંગુને કર્યા દાતાર
સતપંથનો કરાવી જય જયકાર, સંપ્રદાયનો કર્યો ઉધ્ધાર !
ગુણ તમારા ગાઈએ કેટલાં ? તમારી કરૂણાનો નહીં પાર.
પિરાણાને પ્રેરણાપીઠ બનાવી, બન્યા જગદ્ગુરૂનો અવતાર !
વિશ્વેશ્વર, તમે જ વિશ્વ, તમે જ જ્ઞાતા ને તમે જ જ્ઞાન.
કર્તા, ભર્તા ને હર્તા, તમે જ દાતા ને તમે જ દાન !
વિચારના બિન્દુ બિન્દુમાં, પ્રદાર્થના કણ કણમાં,
તમને જ દેખું, તમે જ બિરાજી રહ્યા કાળ તણી ક્ષણ ક્ષણમાં !
ગતિ વિનાની સદ્ગતિના, એક તમે જ નિરાકાર આકાર,
નિર્ગુણ સઘળા ગુણવાળા, તમે જ ભીતર તમે જ બહાર !
બોલાવો તે બોલું, લખુ લખાવો તે,
પળ પળ તમારૂ સ્મરણ કરૂ, ભણું ભણાવો તે !
સારૂ ખોટું અમે ન જાણીએ, અમે તમારાં ઓજાર,
હૃદય અમારાં ગાય ગર્વથી જગદ્ગુરૂનો જય જયકાર

જગદ્ગુરૂનો જય જયકાર
જગદ્ગુરૂનો જય જયકાર



# ॥ સોહમ્ ॥

**"વિજ્ઞાન ભૈરવ"માંથી સાભાર.....**

● સોહમ્ મંત્ર "હું તે છું" નો બોધ છે જીવાત્મા અને પરમાત્માના તાદાત્મ્યનો બોધ છે. આપણને તેનો બોધ હોય કે ન હોય, આ મંત્ર અવિરત જપાતો રહે છે. જયારે આપણો શ્વાસ અંદર આવે છે ત્યારે હમ્ અને પ્રશ્વાસ બહાર નીકળે છે. ત્યારે સો અથવા સ એવો નાદ થાય છે. સમસ્ત બ્રહ્માંડ આ નાદથી જીવંત છે. આપણા શ્વાસ ઉશ્વાસમાં સહજ રીતે તો સોહમ નાદ સ્ફુરે છે. જો કોઈ મનુષ્ય શ્વાસ ઉશ્વાસનું આ બે અક્ષરો સહિત નિરીક્ષણ માત્ર કરે તો તે અજંપા જપ કરે છે.

● હંસ અને સોહમ્ બંન્ને એક જ છે. સોહમ્નો બોધ થયો તે પરમાત્મા સાથે એકતાની પ્રાપ્તિ છે.

● હંસ ગાયત્રી મંત્ર છે.
હંસ હુસાય વિધ્મહે, પરમ હંસાય ધીમહિ, તન્નો હંસઃપ્રચોદયાત્ ।

● શ્વાસ-ઉશ્વાસ સાથે હંસ અથવા સોહમનું અનુસંધાન કરવું એ સરળ અને બધા જ અજમાવી શકે તેવી પ્રક્રિયા છે. અંતરમાં સહજ રીતે તેનું સ્મરણ થઈ રહ્યું છે.

● સોહમ્ મંત્ર એ માત્ર બે અક્ષરો નથી તેથી પણ વિશેષ શકિતનું ઘનીભૂત સ્વરૂપ છે. આ મંત્ર સર્વનાદના શ્રોત સાથે એકતા સાધેલા સંત પાસેથી મળે ત્યારે જ આપણને તેની શકિતનો તત્કાલ અનુભવ થાય છે.

**"આત્મા"**

● સત્યતો એ છે કે મનુષ્ય માત્રનો અંતર આત્મા અત્યંત મહાન અને પૂર્ણ છે. સર્વ કાંય આત્મામાં સમાયેલું છે સમગ્ર વિશ્વની સૃજન શકિત દરેકના અંતરમાં વિદ્યમાન છે. જે દિવ્ય તત્વ આ જગતનું સર્જન પોષણ કરે છે. તે અંતરમાં આત્મરૂપે પરમ આમનંદમય પ્રકાશ રૂપે ધબકે છે. તે હૃદયમાં ઝળહળે છે અને સર્વ ઈન્દ્રીયોને પ્રકાશિત કરે છે. બ્રાહ્ય જગતના જ્ઞાન પાછળ દોડવાને બદલે આપણે જો અંતર જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ માટે પ્રયત્નશીલ બનશું તો આ પ્રકાશ થોડા જ સમયમાં જ અંતરમાં મેળવી શકીશું.



● આત્મજ્ઞાન વગર બ્રાહ્ય વસ્તુનું જ્ઞાન આંકડા વગરના મીંડા જેવું છે. જયાં સુધી

તમે બ્રાહ્ય પરિઘમાં અટવાયા કરશો ત્યાં સુધી તમને તેની પ્રાપ્તિ થશે નહી.



પરંતુ જો તમો અંતર મુખી હશો તો તમો આત્માનો આનંદ અનુભવશો અને ત્યાર પછી તે જ આનંદ તમને બ્રાહ્ય જગતમાં પણ મળશે સાચુ સુખ સાચી શાન્તિ અથવા તૃપ્તિ માત્ર આત્માને ઓળખવાથી જ મળે છે.

● મનુષ્ય જીવનનું સાચુ લક્ષ આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવો તે છે આત્મા સતત આપણી સાથે છે. આત્મબળ જ આપણા જીવનને ટકાવી રાખે છે. આત્મા જો વિદ્યમાન ન હોય તો આપણી આંખો જોઈ શકત નહી. કાન સાંભળી શકત નહીં અને શ્વાસ-ઉશ્વાસ ચાલી શકત નહીં. આત્મા અસ્તિત્વ ને કારણે જ હૃદય ધબકે છે. મન ચિંતન કરે છે. સર્વ ઈન્દ્રીઓનું પ્રેરક બળ આત્મા જ છે.

● આત્માને જોઈ શકાતો નથી તે અનુભવી શકાય છે. એકવાર પણ જો તમને આત્માનું ભાન થશે તો તમો આત્માનો અમૃતરસ, પરમઆનંદનું અમૃતપાન કરશો જેમ જેમ તમો અંતરમુખ બનશો તેમ તમારી અંતર શકિત તમારામાં રહેલી દિવ્ય ચેતના જાગૃત થશે તેમ જીવ અથવા વ્યકિત મટીને શિવ સ્વયં પરમેશ્વર બનશો.

● આત્માની શોધ માટે વિષય તપસ્યા કે સાધના કરવાની જરૂર નથી. તમારામાં સ્વાભાવિક આત્મા વસતો હોવાથી આત્માને પ્રાપ્ત કરવાની તડપ પણ સહજ હોવી જોઈએ.



# "મંત્ર"

મોટાભાગના લોકો "ૐ નમ: શિવાય" અથવા "હરે રામ હરે કૃષ્ણ" જેવા બાહ્ય મંત્રો જપે છે. આ મંત્રો સારા છે પરંતુ તેમને વાસ્તવમાં મંત્ર ન કહી શકાય. સાચો મંત્ર, એ માત્ર અક્ષર અને વર્ણોનો સંયોગ નથી. એ એક અંતર-સ્પંદન છે જે મનમાં મૂળ સુધી ધબકે છે. ખરેખર તો અંતરાત્માની શુદ્ધ, વિચારરહિત સ્થિતિનાં અનુભવને જ મંત્ર કહી શકાય. મંત્ર તો નિરાકાર અને માયાથી પર, શુદ્ધ ચૈતન્ય છે. તેનું સ્વરૂપ જ્ઞાન છે. તમારા અંતરમાં 'અહં'નો એક શુદ્ધ બોધ છે. તે 'અહં', તેની સમજ, તે શુદ્ધ 'અહં'ની ચેતના જે અહં વિમર્શ અથવા પૂર્ણ 'અહં'નો બોધ છે, તે જ આત્માનું સ્ફુરણ છે અને મંત્રનું પણ સાચુ સ્ફુરણ છે. આ સ્ફુરણ દ્વારા જ તમે પરમ તત્વ વિશે ચિંતન કરી શકો છો, તેનો પ્રત્યક્ષ બોધ અને અનુભવ કરી શકો છો. જ્યારે મન તે સ્પંદનમાં ડૂબીને એકાકાર બને છે ત્યારે તે સ્પંદ મંત્ર બની જાય છે. શિવસૂત્ર કહે છે કે આવું અંતરમુખી મન એ મંત્ર જ છે. चित्तम मंत्रः ।

શાસ્ત્રો અને સંતોએ આત્માંસાક્ષાત્કાર માટે અનેક પદ્ધતિઓનું નિરૂપણ કર્યું છે. કલિયુગમાં ઈશ્વરનું નામસ્મરણ, મંત્રજપ એ સૌથી સુગમ અને સર્વોચ્ચ માર્ગ છે એમ કહેવાય છે. મંત્રનું રહસ્ય અતિ ગૂઢ છે. મંત્રને સમજવો એ ઈશ્વરને ઓળખવા બરાબર છે. વાસ્તવમાં શિવસિધ્ધાંતના શાસ્ત્રો કહે છે :

मंत्रः महेश्वर 'મંત્ર પરમેશ્વર છે.' મંત્ર જ ઈશ્વરનું સ્વરૂપ છે. ઈશ્વરના નામ અને તેમના સ્વરૂપ વચ્ચે કોઈ ભેદ નથી.

તેમના શબ્દોમાં-વાણીમાં આત્મબળ વ્યાપી હોય છે.

અંતરસ્પંદન જે સર્વ નાદનું મૂળ છે તે શાસ્ત્રો પરાવાણી અથવા પરાવાક્ કહે છે. આ પરાવાણી સુધીના સ્તર આપણા સૌના અંતરમાં વિદ્યમાન છે. સામાન્ય રીતે આપણે માત્ર એક સ્તરની વાણીને જાણીએ છીએ. જેમ આપણને આપણાં સ્થૂળ શરીરમાં ઈન્દ્રિયોનું જ જ્ઞાન હોય છે તેમ આપણને માત્ર સ્થૂળ જીભ દ્વારા બોલાતી વાણીનું જ જ્ઞાન હોય છે. આ સ્થૂળ શરીર માત્ર જાગૃત અવસ્થાનું જ શરીર છે. આ સ્થૂળ શરીરમાં એક સુક્ષ્મ શરીર રહેલું છે જેમાં આપણને સ્વપ્નો આવે છે. તેથી આગળ એક કારણ શરીર છે જેમાં આપણે ગાઢ સુષુપ્તિ અનુભવીએ છીએ. આ કારણ શરીરની આગળ એક મહાકારણ શરીર છે જે શુધ્ધ પ્રકાશમય છે. અહીં આપણને સાચું ધ્યાન અથવા તુરીય અવસ્થાની અનુભૂતિ થાય છે. જેમ એકની અંદર એક એમ ચાર શરીર છે, તેમ આ

ચાર શરીરો સાથે સંકળાયેલા વાણીના ચાર સ્તર છે. સ્થૂળ સ્તરે સ્થૂળ જીભ દ્વારા ઉચ્ચારેલી વાણીને વૈખરી વાણી કહે છે. બીજા સ્તરની વાણીને મધ્યમા કહે છે. તેનો સંબંધ સૂક્ષ્મ શરીર સાથે છે અને તેનું સ્થાન કંઠપ્રદેશ છે. ત્રીજા સ્તરની વાણીને પશ્યંતિ કહે છે તેનો સંબંધ કારણ શરીર સાથે છે અને તેનું સ્થાન હૃદયપ્રદેશ છે. ચોથી અને ઉચ્ચસ્તરની વાણી જેનું નાભિપ્રદેશ સ્થાન છે તેને પરાવાણી કહે છે. આ પરાવાણીના સ્તરે નાદને શુધ્ધ અપ્રગટ ચૈતન્ય અથવા આત્માની કક્ષામાં મૂકી શકાય. 'હંસ' મંત્રજપની જે પધ્ધતિનું વર્ણન હું કરવાનો છું તે સિધ્ધોએ ઉપદેશી છે અને આધ્યાત્મિક માર્ગમાં તે શ્રેષ્ઠ છે. તેનાથી આત્માની પ્રત્યક્ષ અનુભૂતિ થાય છે. તેનું જ્ઞાન ગુરુ શિષ્યની અખંડ પરંપરાથી ઉતરી આવેલું છે. જો કોઈ મનુષ્ય સિધ્ધગુરુ દ્વારા આવો મંત્ર પ્રાપ્ત કરીને ગુરુદૃષ્ટિથી તેનો જાપ-અભ્યાસ કરે તો તેને પૂર્ણત્વ, સિધ્ધાવસ્થાની પ્રાપ્તિ થાય છે.

હંસ મંત્રની વિશિષ્ટતા એ છે કે તે કોઈને પણ ફળ આપે છે. અબાળ, વૃધ્ધ સૌ કોઈ, કોઈપણ દેશ અને ધર્મના લોકો આ મંત્ર સહેલાઈથી અને સાહજિક રીતે જપી શકે. સામાન્ય વ્યવહારિક જીવન વિતાવતાં પણ તમે આ મંત્રો જાપ કરી શકો, હંસમંત્રના વિજ્ઞાન દ્વારા તમે એવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી શકો, જે પ્રાપ્તિ થવાથી સર્વ પ્રાપ્તિ થાય છે. જેનાં દર્શનથી સર્વ દ્રશ્યમાન બને અને જેને જાણવાથી સર્વનું જ્ઞાન થાય છે.

'હંસ' એ સહજ મંત્ર છે. એવા બીજા કેટલાયે મંત્રો છે જે તમે જીભથી રટી શકો, ઘણા મંત્રો છે જે તમે માળાના મણકા સાથે જપી શકો છો, પણ 'હંસ' મંત્ર એવો નથી. હંસમંત્ર તો તમારા શ્વાસ-ઉશ્વાસ સાથે અંતરમાં સ્વયં સ્ફુરે છે અને સહજ રીતે જપાય છે. માટે જ કહેવામાં આવ્યું છે કે તમારો પોતાનો મંત્ર અથવા તમારા અંતરાત્માનો અવાજ છે. વેદમાં આ મંત્રને ઉત્તમ ગણાવામાં આવ્યો છે. તંત્રશાસ્ત્રમાં પણ તેને મહત્વનું સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે. સંતમહાત્મા અને સિધ્ધોએ કાવ્ય દ્વારા ગાઈને તેની પ્રશંસા કરી છે.

* * * *

# 'હંસ' (સોડહમ)

શાંતિથી બેસો અને બહાર જતા અને અંદર આવતા શ્વાસને નિહાળો. બહાર જતા શ્વાસને પ્રાણ કહે છે અને અંદર પ્રવેશતા શ્વાસને અપાન કહે છે. અપાનને જીવ અથવા જીવાત્મા પણ કહેવાય છે કારણ જ્યાં સુધી અપાન શરીરમાં પ્રવેશે છે ત્યાં સુધી જ શરીરમાં જીવ છે એમ કહી શકાય. જો પ્રાણ બહાર ચાલી જાય અને અપાન અંદર પ્રવેશ ન કરે તો શરીર માત્ર શબ બની જાય છે. જયારે અપાન અંદર પ્રવેશે ત્યારે તેની નીચે હૃદયમાં ઉતરે છે. જયારે પ્રાણ બહાર નીકળે છે ત્યારે તે ઉપર ચઢે છે. આમ શ્વાસ ઉપર ઊઠે છે અને નીચે ઉતરે છે. જયારે શ્વાસ અંદર અને બહાર જાય-આવે ત્યારે તે અવાજ ઉદ્દ્ભવે છે. અંદર આવે ત્યારે 'હં' અને બહાર જાય છે ત્યારે 'સ:' અવાજ ઉદ્દ્ભવે છે. આમ અંદર જતો અને બહાર આવતો શ્વાસ હંસમંત્રનું રટણ કરે છે.

**कर न जपुं माला न जपुं मुखसे न बोलुं राम ।**
**राम हमारा जप को जपै बैठ करे आराम ॥**

"હું માળાના મણકા સાથે મંત્ર નથી જપતો, હું જીભથી પણ મંત્ર નથી ઉચ્ચારતો. મારો મંત્ર મારો રામ પોતે જ જપે છ, હું તો આરામથી તેને સાંભળું.

આનું નામ અજંપા જાપ. સામાન્ય લોકો બાહ્ય જપ રટે છે. કાં તો મંત્ર જોરથી બોલીને અથવા મનમાં જપે છે. પરંતુ આપણા અંતરમાં તો આ મંત્રનું સહજ રીતે રટણ થતું રહે છે. જે મનુષ્ય 'હં' અને 'સ' એવા ધ્વનિ સાથે શ્વાસને અંદર આવતો અને બહાર જતો નિરંતર નિહાળ્યા કરે છે તે અજંપાજાપ કરી રહ્યો છે. હંસમંત્ર જપવાની આ જ સાચી રીત છે.

હંસમંત્રના જપને અજંપા ગાયત્રી પણ કહે છે. ગાયત્રી મંત્રનું ભારતમાં બહુ માન છે. દરેક દેવતાનો ગાયત્રી મંત્ર છે-રૂદ્રનો, વિષ્ણુનો વગેરે. બીજો એક ગાયત્રી મંત્ર છે જેને પરમહંસ ગાયત્રી કહે છે અને તે સંન્યાસીઓને આપવામાં આવે છે કારણ આ મંત્રનો દેવતા આત્મા છે. તે **हंस हंसाय विद्महे, परमहंसाय धीमहि तन्नो हंस प्रचोदयात ।**

તેમ છતાં અજંપા ગાયત્રી એ જ હંસ મંત્ર છે જે શ્વાસ-પ્રશ્વાસની સાથે નિરંતર થાય છે.



તે સ્વયંભૂત મંત્ર છે. તે કોઈ સંત કે યોગીનું સર્જન નથી. માંના ગર્ભમાં જ ઈશ્વરે એ મંત્રની દીક્ષા આપી છે. ગર્ભ ઉપનિષદમાં કહ્યું છે કે ગર્ભ જયારે સાત

મહિનાનો થાય ત્યારે જીવને તેના ભૂત અને ભવિષ્યકાળનુ જ્ઞાન થાય છે. તેને ખબર પડે છે કે પોતે કોણ હતો અને શું થવાનો છે. તેના મન:ચક્ષુ સમક્ષ પૂર્વજન્મનું ચિત્રપટ પ્રત્યેક્ષ થાય છે ત્યારે તે ગભરાઈ જાય છે અને ચંચળતાથી ગર્ભમાં આમતેમ ફરકવા માંડે છે. ગર્ભમાં તે જે દિશામાં જાય ત્યાં આપત્તિમાં આવી પડે છે. જ્યારે તે ઉપર ચઢે છે ત્યારે હોજરી નજીક આવે છે અને તેને જઠરાગ્નિમાં બળવું પડે છે. ત્યાંથી આગળ વધીને મૂત્રપિંડ સાથે ટકરાય છે. મૂત્રપિંડમાં ખરાશ અનુભવે છે તેથી તેના આઘાતથી દૂર ખસી જાય છે. મૂત્રાશયથી દૂર જાય તો દુર્ગંધ મારતાં આંતરડાનો સામનો કરવો પડે છે. આમ તે નિરંતર ફરકતો રહે છે અને જ્યાં જાય ત્યાં તેને નવી મુશ્કેલી આવકારવા હાજર હોય છે. છેવટે ગર્ભ ઈશ્વરની સહાયતા માટે પોકાર કરે છે.

ઈશ્વર તો ત્યાં જ બધુ નીહાળતો હાજર હોય છે. અંતે જીવ કંટાળીને રડતો કકળતો ઈશ્વરને શરણે જાય છે ત્યારે ઈશ્વર તેના પર અનુગ્રહ કરીને તેને સોડહમ્ મંત્રનો ઉપદેશ આપે છે જેનો અર્થ 'તે હું જ છું' અને એજ હંસ મંત્ર છે.

ગર્ભવાસમાં મંત્ર જપ કરતાં કરતાં જીવને પરમતત્વ સાથેના તાદાત્મ્યનો બોધ થાય છે. તે "સોડહમ્" બોધની પ્રતિતિમાં લીન બને છે. એ બોધ જ એનું સાચું સ્વરૂપ છે. તેથી તે શાંત અને સ્થિર બની જાય છે. નવ માસ પૂર્ણ્ થતાં તે માતાના ગર્ભમાંથી બહાર ધકેલાય છે. બહાર નીકળતાં જ તે 'કવાં કવાં' અથવા 'કોહં કોહં' કરતો રડવા માંડે છે. ઈશ્વરે આપેલો ઉપદેશ અને પ્રાપ્ત કરેલા જ્ઞાનનું તેને વિસ્મરણ થાય છે. સોડહમની સભાનતા તે ગુમાવે છે. 'કોહં-હું કોણ છું' એ પોકારે છે. તે ક્ષણથી પોતે પોતાની જાતને જુદી જુદી રીતે ઓળખવા માંડે છે અને કહે છે, 'હું આદેહ છું' 'હુ અમુક જાતિનો છું,' 'હું સ્ત્રી છું', 'હું પુરુષ છું,' 'હું પાપી છું', આવી સમજમાં સ્થિત થઈને આખી જિંદગી એ જ પ્રમાણે વ્યતિત કરે છે.

હંસ મંત્ર તો અવિરત ચાલુ જ રહે છે. જેવો બાળક ગર્ભમાંથી બહાર આવે છે તેવો તે પહેલો શ્વાસ બહાર કાઢે છે અને પછી 'હં' અવાજની સાથે શ્વાસ અંદર લે છે. ત્યારથી મંત્રનું રટણ સ્વયં ચાલ્યા કરે છે. આ મંત્રની દિક્ષા પોતાને મળી છે એ વાતનું તેને વિસ્મરણ થાય છે તેથી જ મનુષ્ય ગુરુ પાસે જાય છે અને ફરીથી દીક્ષા લે છે. મંત્ર તો અંતરમાં નિરંતર ચાલ્યા કરે છે, તેને તો માત્ર એટલું જ કરવાનું છે કે તેના પ્રત્યે તે જાગૃત રહે.

હંસ મંત્રનું રહસ્ય પામતા પહેલાં પ્રાણનું રહસ્ય સમજવું જોઈએ. પ્રાણ એ જીવંત શકિત છે તેથી મનુષ્યે તેનું મૂલ્ય ઓછું ન આંકવું જોઈએ. તમારા જીવનનું તે દિવ્ય કારણ છે, શરીરનો આધાર પ્રાણ છે.' એકવાર પ્રાણ શરીરને છોડીને બહાર નીકળી

જાય તો શરીર શબ બની જાય છે. કોઈને તેની સામે નજર કરવાનું પણ ગમતું નથી. વસ્તુત: પ્રાણ માનવ જીવનનો આધાર જ નહીં, સમગ્ર વિશ્વની અત્યાવશ્યક જીવંત શકિત છે. તે સમગ્ર વિશ્વમાં વ્યાપીને તેનો આધાર બને છે. પ્રાણને કારણે જ પ્રાણી માત્ર જીવિત છે. વૃક્ષો અને પર્વતો પણ તેના આધારે અસ્તિત્વ ધરાવે છે. શૈવસિધ્ધાંત અનુસાર 'શિવથી માંડીને એક નાનામાં નાની કીડી સુધી સર્વ જીવ પ્રાણને આધારે જીવંત છે.'

આ પ્રાણ એક જ છે પરંતુ મનુષ્યદેહમાં તે પાંચ રૂપ ધારણ કરી વહે છે, જેનું નામ પ્રાણ, અપાન, સમાન, વ્યાન અને ઉદ્યન. આ પાંચ રૂપમાં તે શરીરની ૭૨,૦૦૦ નાડીઓમાં વહે છે અને જીવનનો વ્યવહાર ચલાવે છે. સર્વનો આધાર આ પ્રાણ છે. એક શાસ્ત્રકાર કહે છે **सर्व प्राणं प्रतिष्ठितं ।** 'પ્રાણ સ્વયં જીવન છે.' પ્રાણ શરીરની અંદર અને બહાર જતો અટકી જાય તો સમજવું કે મનુષ્ય કાં તો સમાધિ અવસ્થામાં છે અથવા તો મૃત્યુ પામ્યો છે.

કોના આધારે પ્રાણ અંદર અને બહાર આવે-જાય છે ? આપણે પોતે તો શ્વાસને શરીરની અંદર અને બહાર લઈ જતા નથી ? શ્વાસ-પ્રશ્વાસની ક્રિયા તો આપોઆપ, ઈશ્વરેચ્છાથી થાય છે. શ્વાસ અંદર જઈને હૃદયમાં જઈ અટકી જાય તો શું થાય ? આમ થતું નથી કારણ કે એક એવી શકિત છે જે શ્વાસને અંદર રોકવા દેતી નથી. આપણે રોકવા મથીએ તો પણ તે શકિત તેને બહાર ધકેલી દેશે. તેજ રીતે પ્રશ્વાસ અંદરથી ઉભરાઈને શરીરની બહાર જાય છે. ત્યારે તે બહાર જ થંભી જતો નથી. એક એવી શકિત છે જે તેને અંદર ખેંચે છે. જે શકિત શ્વાસને અંદર બહાર લઈ જાય છે તે પરમ ચિત્તિ પરાશકિત છે. જે ચિતિ આ વિશ્વનું સર્જન કરે છે તે શ્વાસને અંદર બહાર ધકેલે છે. વસ્તુત: શાસ્ત્રો કહે છે કે વિશ્વવ્યાપી ચૈતન્ય પોતે જ શ્વાસરૂપે અંદર અને બહાર જાય છે. ઉપનિષદો પણ કહે છે, પ્રાણ ઈશ્વર છે. શૈવસિધ્ધાંત કહે કે 'વિશ્વ વ્યાપી ચૈતન્ય જ પ્રાણ બને છે' વિશ્વના સર્જનની પ્રક્રિયા દરમિયાન પરમચેતનનું પ્રાણમાં રૂપાંતર થઈને તે દરેકમાં પ્રવેશે છે. તે નાદ અથવા શબ્દ બને છે અને સાથે-સાથે પ્રાણ પણ બને છે. આ પરમચૈતન્ય જે આપણો પ્રાણ બન્યો છે તે જ આપણી જીવનશકિત પણ છે. આમ શરીરમાં શ્વાસ અંદર લેતી વખતે અને બહાર કાઢતી વખતે જે ઉદ્દ્ભવે છે તે પરમચૈતન્ય, જે આપણો પ્રાણ બન્યું છે. તેજ આપણી જીવનશકિત પણ છે. આમ શરીરમાં શ્વાસ અંદર લેતી વખતે અને બહાર કાઢતી વખતે જે ધ્વનિ ઉદભવે છે તે પરમચૈતન્યની વાણી છે. આ વિશ્વવ્યાપિની શકિત, પોતાના અસ્તિત્વમાંથી આખા વિશ્વનું સર્જન કરે છે અને આ જ શકિત જ્યારે માનવ શરીરમાં વસે છે ત્યારે તે કુડલિનીને નામે ઓળખાય છે. વિજ્ઞાન ભૈરવમાં શિવ આ જ કહે છે. કુંડલિની પોતે

જ હંસ મંત્ર જપે છે. હંસ મંત્ર જ ઈશ્વરનો સાચો અવાજ છે.



પરમચૈતન્યનું આ નિરંતર થતું ઉચ્ચારણ છે. જેને શ્વાસ-પ્રશ્વાસને નામે આપણે ઓળખીએ છીએ તે સ્પંદિત થઈ રહ્યું છે. મે આગળ સમજાવ્યું છે કે શૈવસિધ્ધાંત અનુસાર આ સ્પંદન જ આંતરબાહ્ય સૃષ્ટિનું સર્જન કરે છે. આ વિશ્વ શબ્દબ્રહ્મ, મૂળ સ્પંદ અને આદિ દિવ્ય નાદમાંથી પ્રગટ થયું છે. આદિ નાદ 'ૐ'માંથી બે અક્ષરો 'સ' અને 'હં' નીકળ્યા અને આ બે અક્ષરોમાંથી વિશ્વનો જન્મ થયો. તેથી જે બે અક્ષરો શરીરમાં શ્વાસ અંદર જતા અને બહાર આવતા અંતરચેતના ઉચ્ચારે છે તે જ અખિલ બ્રહ્માંડનું પ્રકટીકરણ કરનાર આદિ નાદનું સ્પંદન છે.

પતંજલિએ તેમના યોગસૂત્રમાં ધ્યાનના વિષયમાં લખ્યું છે : 'મનની વૃત્તિઓનો નિરોધ કરવો, મનને શાંત કરવું તે યોગ.' ધ્યાન એટલે મનમાં અમુક વસ્તુની ધારણા કરવી એમ નથી. જો એમ માનો તો તમે ધ્યાનનું અપમાન કરો છો. ધ્યાન સહજ થવું જોઈએ. જે સ્થાને પ્રાણ બહાર જઈને લય પામે અને અપાન અંદર આવીને લય પામે તે સ્થાન-જ્યાં કોઈ વિચાર કે પદાર્થની હસ્તી ન રહે, તેને પ્રાપ્ત કરવું એ સાચું ધ્યાન છે. આ જ સહજ અને ઉચ્ચ ધ્યાન છે.

જ્ઞાનેશ્વર મહારાજે કહ્યું છે, 'ધ્યાનનો અર્થ કંઈ ન કરવું'એ છે. આનો અર્થ એ નહીં કે તમારે આળસુ બનીને ફાવે તેમ પડયા રહેવું. કંઈ ન કરવું એટલે ધ્યાનમાં કોઈ વસ્તુ અથવા પ્રદાર્થનું ચિંતન ન કરવું. કેટલાક લોકો મને ફરિયાદ કરે છે કે ધ્યાનમાં તેમને કંઈ દ્રશ્ય દેખાતું નથી અને કંઈ થતું નથી. તેઓ કહે છે કે તેમને કોઈ જવાળા, રંગ કે જ્યોતિનું દર્શન થયું નહીં, પરંતુ આ 'કંઈ થયું નહી' એ જ ધ્યાનની સાચી સ્થિતિ છે. વાસ્તવમાં તો જો ધ્યાનમાં કંઈ પણ જોશો તો એ ધ્યાન જાગૃતિક ધ્યાન કહેવાશે. માત્ર મનની શાંત સ્થિતિ જેમાં કોઈ વિચારતરંગ ઉઠે નહીં એ જ સાચું ધ્યાન કહેવાય.

માટે જ હંસ એ સ્વાભાવિક ધ્યાન છે, પરમ જ્ઞાન છે. તે કોઈ ધર્મ નથી કે નથી કોઈ સંપ્રદાય. તે હિંદુ અથવા ખ્રિસ્તી કે ઈસ્લામી નથી.

શબ્દો બાહ્ય સૃષ્ટિનું મૂળ કારણ કેવી રીતે છે તે સમજવું તમને થોડું મુશ્કેલ લાગશે પરંતુ તમારા અંતર જગતનું મૂળ એ બારખડીના અક્ષરો ઉપર નિર્ભર છે તે સમજવું તમને બિલકુલ મુશ્કેલ નહીં લાગે. શિવસૂત્રમાં એક સૂત્ર છે : **ज्ञानाधिष्टान मातृका ।** 'માતૃકા અર્થાત્ બારખડીના અક્ષરોમાં રહેલી સ્વાભાવિક શકિત મર્યાદિત જ્ઞાનનું કારણ છે.' સીમિત જ્ઞાન એ દ્વૈત ઉત્પન્ન કરનારુ જ્ઞાન છે, વ્યવહારિક જ્ઞાન છે અને માતૃકા એ આ પ્રકારના જ્ઞાનની જનની છે. તે સર્વ ભાષા, શાસ્ત્રો અને કાવ્યોની

જનની છે. આ માતૃકાશકિત દ્વારા અક્ષરોમાંથી શબ્દો બને છે, શબ્દોમાંથી વાકયો બને છે, વાકયોમાંથી અર્થ નીકળે છે અને તેમાંથી સમજનો પ્રાદુર્ભાવ થાય છે. શબ્દો જે આપણામાં સર્વ પ્રકારની લાગણી ઉત્પન્ન કરે છે. આપણાં હૃદયમાં ઉદ્ભવતી વિભિન્ન લાગણી અને વિચારોનું મૂળ આ શબ્દોની શકિત જ છે. શબ્દની શકિતથી જ આપણે સુખ-દુ:ખ, સારૂ નરસું, પુણ્ય-પાપ જેવા દ્વંદ્વ અનુભવીએ છીએ. કોઈ તમને પાપી કહેશે તો તમને અપમાન થયું લાગે છે, તમે લજ્જા પામો છો, પરંતુ તમને કોઈ સાચા માણસ તરીકે વર્ણવે, તો ખુશી થશે. આમ આ દ્વંદ્વ શબ્દો જ સર્જે છે અને આ દ્વંદ્વને કારણે જ આપણે સુખ અને દુ:ખ અનુભવીએ છીએ. આ સર્વ લાગણી અને અવસ્થાઓ માત્ર હં અને સ આ બે અક્ષરોની લીલા છે, કારણ બધા જ શબ્દો તેમાંથી ઉદ્ભવ્યા છે.

આ અક્ષરોના સાચા સ્વરૂપનું જ્ઞાન હોવાથી તમે તેનાથી બધ્ધ બનો છો. જ્યારે તમને તેના સાચા સ્વરૂપનું જ્ઞાન થાય છે ત્યારે તેનામાં તમને બંધનમાં જકડવાની શકિત રહેતી નથી. આ બે અક્ષરોનો સાચો અર્થ શું છે તે સમજવું એટલે જ મુકિત મેળવવી. હં નો ધ્વનિ જે શ્વાસ અંદર લેતી વખતે અંદર પ્રવેશે છે તે જ શિવ છે, શુધ્ધ અહં-ચેતના છે, તમારો અંતરાત્મા છે અને પ્રશ્વાસ બહાર નીકળતાં જે સ ધ્વનિ નીકળે છે તે જ શકિત છે. ઈશ્વરની સૃજનાત્મક શકિત છે. સ્પંદકારિકા કહે છે કે શકિતનું પ્રથમ સ્પંદન, પ્રથમ ચરણ આ 'સ' કહેવાય. શ્વાસ અને પ્રશ્વાસ એ શિવ અને શકિતનું, ઈશ્વર અને તેની સૃજનાત્મક શકિતનું નૃત્ય છે. આ પરાશકિત જ્યારે અંદર જાય છે ત્યારે હં એવો અવાજ કરે છે, અને બહાર નીકળે છે ત્યારે સ એવો અવાજ કરે છે. આમ તે અનેક સૃષ્ટિનું સર્જન અને વિલય કરતી રહે છે. સાચી સમજ દ્વારા તમને આની પ્રતિતિ થશે તો જ આ સત્ય લાધશે. હંસ મંત્રનું રહસ્ય સમજવાથી તમને આત્માનું જ્ઞાન થશે.

કવિ સુરદાસે કહ્યું છે કે આત્મા પરમાત્મા છે, આત્મા ચૈતન્ય છે અને આત્મા સદૈવ નિજમંત્ર સોડહમનું રટણ કરતો રહે છે. હંસ મંત્ર સર્વ જ્ઞાનનું મૂળ છે. માટે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું હોય તો હંસ મંત્રનો જપ કરો. શબ્દનું રહસ્ય સારી રીતે સમજનાર કવિ કાલિદાસ કહે છે કે ભૌતિક અથવા આધ્યાત્મિક જીવનમાં શબ્દો વાપર્યા સિવાય આપણે કંઈ સમજી શકતા નથી. શબ્દો વિના આપણે કોઈપણ પ્રવૃત્તિ કરી શકતા નથી. મુંગા મનુષ્ય પણ સાંકેતિક ભાષામાં પરસ્પર વાતીચત કરે છે. જેનું કંઈ નામ હોય અથવા સંજ્ઞા હોય તે જ વસ્તુનું આપણે વર્ણન કરી શકીએ છીએ અને જ્યારે અક્ષરો ભેગા થઈ શબ્દ બને ત્યારે જ તેમાંથી અર્થ નીકળે છે. ભૌતિક જીવનમાં શબ્દો દ્વારા જ વસ્તુનું જ્ઞાન થાય છે અને તેથી શબ્દ અને વસ્તુનું જ્ઞાન અભિન્ન છે. તે જ રીતે

આ બે અક્ષરો હં અને સ માં ઈશ્વરનું જ્ઞાન નિહિત છે.



તમે જો આ મંત્ર ફળે તેમ ઈચ્છતા હો તો તમારે તેને સાચી સમજ કેળવવી જોઈએ. આ દુનિયામાં દરેક જણ હંસ મંત્ર જપે છે પરંતુ મોટા ભાગના લોકોને તેનું ફળ મળતું નથી. આનું કારણ એ છે કે લોકોને તેની સાચી સમજ નથી. શૈવસિધ્ધાંત કહે છે 'મંત્ર અને મંત્ર જપનાર બન્ને ભિન્ન છે એવો ભાવ સેવવાથી મંત્ર ફળતો નથી.' મંત્ર અને મંત્ર જપનાર વચ્ચે ભિન્નતાનો ભાવ ન હોવો જોઈએ. હંસ મંત્રના રટણમાં, મંત્ર સ્વયં પ્રગટ થાય છે અને મંત્રનું ધ્યેય અથવા લક્ષ્ય આત્મા છે. આત્મા જ તેને જપે છે, આત્મા જ તેનું લક્ષ્ય છે અને તેને રટવાથી જે પ્રાપ્તિ થવાની છે તે પણ આત્મા જ છે. જયારે મંત્ર, મંત્ર જપનાર અને મંત્રનું લક્ષ્ય ત્રણે એક થાય અર્થાત અભિન્નત્વ સાધે ત્યારે મંત્રના ફળ ની પ્રાપ્તિ થાય છે. મંત્રના રટણની આ જ રીત છે, પધ્ધતિ છે. એકનાથ મહારાજ કહેતા હતા, 'હું જ ઈશ્વર છું, હું જ ભકત છું અને તેની પૂજાની સામગ્રી પણ હું જ છું.' તે જ રીતે જયારે હંસ મંત્ર જપો ત્યારે તમારે યાદ રાખવું જોઈએ કે તમે જ મંત્ર છો અને મંત્રનું લક્ષ્ય પણ તમે પોતે છો. સતત સ્મરણ રાખો કે તમે પરબ્રહ્મ તમે શિવ છો, તમે પોતે પરમાત્મા છો.

શૈવસિધ્ધાંત કહે છે સોઙહમ્ ચિંતન એ તમારા પોતાના આત્માનું જ્ઞાન છે. તેથી આ જપની પ્રતીતિ તમારી સર્વ પ્રવૃત્તિઓ સાથે સાંકળીને કરવી જોઈએ. તમારા અંતરમાં મંત્ર થઈ રહ્યો છે એવી પ્રતીતિ જયાં સુધી ન થાય ત્યાં સુધી તમારે મંત્રજપ કરવો જોઈએ. શાંત ચિત્તે બેસીને શ્વાસ-પ્રશ્વાસ સાથે આ બે અક્ષરો જોડીને મંત્રજપ કરવાથી અંતે તમને સમજાશે કે મંત્ર સહજ સ્વયંભૂ થાય છે, શ્વાસ અંદર જતાં અને બહાર આવતા તમે આ મંત્ર સાંભળવા માંડશો.

મંત્રને માત્ર સાંભળવો એટલું જ પૂરતું નથી. હંસ અર્થબોધ કરતાં કંઈક વિશેષ પણ છે. અ તમારે સ્પષ્ટ સમજવાની જરૂર છે, કારણ આ રહસ્ય સૂક્ષ્મ અને કુશાગ્ર બુધ્ધીવાળાને જ સમજાય છે. જેમ જેમ તમે શ્વાસ અંદર આવતાં અને બહાર જતાં નિહાળશો તેમ તેમ તમને જણાશે કે તે અંદર આવે છે ત્યારે બાર આંગળ જેટલા અંતરે અંદર આવીને લય પામે છે. જયાં તે લય પામે છે તે સ્થાનને હૃદય કહે છે અથવા અંતર દ્વાદશાંત કહે છે. તેને શિવ દ્વાદશાંત પણ કહે છે. શ્વાસ અહીં લય પામીને ફરી પાછો ઉદભવ પામીને બાર આગળ જેટલા અંતરે જઈને બાહ્ય આકાશમાં લય પામે છે. આ આકાશને બાહય દ્વાદશાંત, શકિત દ્વાદશાંત અથવા બાહ્ય હૃદય કહે છે. અહી 'હૃદય' શબ્દનો અર્થ સ્થૂળ ઈન્દ્રિય નથી. હૃદય એટલે અંદર લેવાયેલ શ્વાસનું તેમ જ બહાર છોડાયેલા પ્રશ્વાસનું લય સ્થાન. ખરેખર તો આ બન્ને સ્થાન એક જ છે.

આપણામાં રહેલા દેહાભિમાનથી પર થઈએ કે તરત જ આ બન્ને સ્થાન એકબીજામાં લય પામે. હંસ મંત્રના જપથી આ સહજ બને છે.



જ્યારે શ્વાસ 'હં' અવાજ સાથે અંદર પ્રવેશીને લય પામે છે ત્યારે એક એવી ક્ષણ આવે છે, જ્યારે મન એકદમ શાંત અને વિચાર-વિહીન સ્થિતિ પામે છે. આ છે મધ્યદશા, પ્રાણ-અપાન વચ્ચેનું સ્થાન. તમારે ધ્યાન અહીં જ કેન્દ્રિત કરવાનું હોય છે. આ લયસ્થાન પર ધ્યાનકેન્દ્રિત કર્યા વિના જો તમે મંત્રજપ કરતા રહેશો તો કંઈ ફળ નહીં મળે. તે જ સ્થાને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરશોતો તે ઉચ્ચતમ ધ્યાન અને સર્વોત્તમ જ્ઞાની સ્થિતિ ગણાશે. પ્રાણ-અપાન વચ્ચેની શાંત અવસ્થા, જ્યાં કોઈ વિચારનું અસ્તિત્વ નથી તે જ તમારા મંત્રનું સાચુ લક્ષ્ય છે. આ ચમત્કારિક સ્થાન છે. આ જ અહં-વિમર્શ. ચેતનાનું આંતરસ્પંદન છે. આ જ સ્થાનેથી શબ્દો સ્ફુરે છે. અને લય પામે છે. આ નિરાકાર સ્થાન અપાનને અંદર ખેંચે છે અને પ્રાણને બહાર ધકેલે છે. આ સ્થાન જ્યાં હં લય પામે છે ને હજી સ નો ઉદય નથી થયો ત્યાં જ ઈશ્વરનો, ચેતનાનો, આત્માનો નિવાસ છે. જે સ્થાનમાં સ બહાર લય પામે છે તે પણ ઈશ્વરનું સ્થાન છે. આ બે અક્ષરો લય પામે છે તે ક્ષણને ઓળખો. જો તમે આ ક્ષણને ઓળખીને તેમાં જ સ્થિર થઈ જશો તો તમને સત્યનો સાક્ષાત્કાર થશે.

આ જ હંસ વિદ્યા, હંસ વિજ્ઞાન છે. આ માત્ર સહજ મંત્રજપ નથી, આ એક નૈસર્ગિક પ્રાણાયામ છે. યોગશાસ્ત્રો અનેક પ્રકારના પ્રાણાયામો અને કુંભકોનો ઉલ્લેખ કરે છે. યોગીઓ મનને શાંત રાખવા માટે પ્રાણાયામ કરે છે. તેઓ કુંભક પણ કરે છે, કારણ જ્યારે શ્વાસ થંભાવવામાં આવે છે ત્યારે સમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે. શૈવમત જણાવે છે કે પ્રાણાયામ અને કુંભક ઈશ્વરની પ્રેરણાથી નૈસર્ગિક રીતે થવા જોઈએ. વસ્તુત: તે સહજ, સ્વત: થાય છે. કોણ પ્રાણાયામ નથી કરતું ? દિવસ અને રાત, સતત શ્વાસ-પ્રશ્વાસ અને કુંભક થતાં રહે છે. આ છે નૈસર્ગિક પ્રાણાયામ, સજ કુંભક. તેથી તમારે પ્રાણાયામની ખાસ વિશિષ્ટ પધ્ધતિનો અભ્યાસ કરવાની જરૂર નથી. તમારે તો માત્ર સમજવાનો પ્રયાસ કરવાનો રહે છે કે શ્વાસ કેવી રીતે ચાલી રહ્યો છે. પ્રયત્નપૂર્વક કશું જ કરવાનું નથી. શ્વાસનું પણ નિયમન કરવાની જરૂર નથી. સહજ રીતે તેને અંદર લો અને બહાર કાઢો. શ્વાસ થંભાવવાની પણ જરૂર નથી. માત્ર શ્વાસ અને પ્રશ્વાસ વચ્ચે જે અવકાશ રહે છે તે પ્રત્યે તમારે સજાગ રહેવાનું છે. અંદર અને બહાર જ્યારે આ બે અક્ષરો લય પામે છે ત્યારે જે શાંત-સ્તબ્ધ અવસ્થા ઉદ્ભવે છે., તે જ સહજ કુંભક છે. જેમ જેમ તમે હંસ મંત્રનો અભ્યાસ કરશો, તેમ તેમ શ્વાસ-સ્તંભનનો સમય આપોઆપ વિસ્તરતો જશે. કુંભકનો વિસ્તાર સહજ રીતે થાય છે. જ્યાં સુધી શ્વાસ નિશ્ચલ રહે છે ત્યાં સુધી તમને આત્માની અનુભૂતિ થાય છે. આ જ સમાધિ અવસ્થા છે. ત્યાંથી જ

પરમાનંદનો ઉદ્ભવ થાય છે.



હંસ મંત્ર જપવાનો હેતુ, આ સ્થિતિ-જેમાં શ્વાસ લય પામે છે તે પ્રાપ્ત કરવાનો છે. એ જ સહજ સ્થિતિ કહેવાય છે, જેમાં કુંભક પોતાની મેળે આપોઆપ થાય છે. આ જ સહજયોગ છે, આ જ સિધ્ધિયોગ છે. તે સર્વોત્કૃષ્ટ છે. આ યોગ અતિ બુધ્ધિમાન મનુષ્યને માટે છે કારણ તે અત્યંત સરળ હોવા છતાં જેનામાં ઉત્તમ સમજ હોય તે જ તેને પ્રાપ્ત કરી શકે.

રંગનાથ મહારાજ નામે એક મહાન સંત થઈ ગયા. તેમનું કથન છે કે 'તેમાં (આત્મામાં) લીન બનવાની કળા દરેક મનુષ્ય ન શીખી શકે. તે ઘણી જ સહેલી છે છતાં દરેકને સહજ અને તત્ક્ષણ રીતે આત્મલીન કેવી રીતે બનવું તે સમજાતું નથી. તેઓ કહે છે, જેના પર ગુરુ કૃપા થઈ હોય તે જ આ કળા દ્વારા સંસારપાશને ભેદી શકે.

એનો અર્થ એ નથી કે તમારે બે કલાક બેસીને કુંભક કરવો જેથી આત્માની પ્રાપ્તિ થાય. માત્ર એકાદ ક્ષણ કુભકની પ્રાપ્તિ પણ પૂરતી છે. શાસ્ત્રકારોએ શ્વાસ થંભી જવાની એ શાંત ક્ષણનું મૂલ્ય આંકયું છે. તેમણે કહ્યું છે કે એકવાર મંત્ર જપવો એ એક લાખ વાર ભગવન્નામ ગાવા બરાબર છે, તમે એ નિસ્તબ્ધ સ્થિતિમાં એકાદ ક્ષણ પણ ધ્યાનમાં લીન બનો, તે અક લાખવાર મંત્ર જપવા બરાબર છે. આ સ્થાન અત્યંત શાંત છે. તેમાં કોઈ વિચાર, કલ્પના કે ભાવ હોતો નથી. તે સંપૂર્ણ નિરાકાર અને સંજ્ઞાહીન સ્થાન છે. આ સ્થિતિમાં સુખ, દુઃખ, જડતા અથવા અજ્ઞાનનું કોઈ અસ્તિત્વ નથી. આ જ સર્વોચ્ચ સત્યની સ્થિતિ છે. તેને તુર્યાવસ્થા કહેવાય. આ સવૌત્તમ સ્થિતિ છે, પરમ યોગ છે. જે ક્ષણે લયની સ્થિતિ આવે છે તે જ ક્ષણે સહજ કુંભક થાય છે. જે ક્ષણે હં બહાર નીકળીને સ થઈને હજી ઉઠયો નથી તે જ સાચો મંત્ર છે. આ અક્ષરો હં અને સ મંત્ર નથી પરંતુ આ બે અક્ષરોનું લયસ્થાન એ જ સાચો મંત્ર છે.

કેટલીક વખત લોકોના મનમાં ગૂંચવાડો ઉભો થાય છે કે હંસ મંત્ર જપવો કે સોડહમ્ મંત્ર જપવો. આવી શંકા અસ્થાને છે કારણ હંસ એ જ સોડહમ્ અને સોડહમ્ એ જ હંસ છે. આ બે અક્ષરમાં કોઈ ભેદ નથી અથવા તેમના અર્થમાં પણ ભેદ નથી, માત્ર અક્ષરો જ પલટાયેલા છે. હંસ એટલે 'હું તે છું' અને સોડહમ્નો અર્થ 'તે હું છું' થાય. આમ તેમાં કોઈ ભેદ નથી. તમને જે ગમે તે મંત્રનો, શ્રીગુરુએ જે મંત્ર તમને આપ્યો હોય તેનો ઉપયોગ કરી શકો છો. શ્વાસ અંદર લેતા હં અને પ્રશ્વાસ બહાર કાઢતા સ નો ઉપયોગ કરવો.



મહત્વની વસ્તુ તો એ છે કે બે અક્ષરો ઉદ્ભવે અને લય પામે છે તે સ્થાનનો તમને પરિચય થવો જોઈએ. આ છે ઈશ્વરત્વ પામવાની સ્થિતિ અને આ દિવ્ય સ્થિતિમાં

પહોંચવા માટે જ આપણે માત્ર આ બે અક્ષરોની સહાય લઈએ છીએ. આ બે અક્ષરો વચ્ચેની લય સ્થિતિ પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાં સુધી મંત્રજપ કરતા રહો. ભૂલશો નહીં કે મંત્રજપનો સાચો ઉદ્દેશ, સાચું લક્ષ્ય આ સ્થિતિની પ્રાપ્તિ છે.

'મત' હોય તો 'અહં ચેતના' અથવા તમારા પોતાના આત્માનો 'વાદ' છે. તે સ્વયંભૂ અને પૂર્ણ સત્ય છે. સિધ્ધજનોએ પણ કહ્યું છે કે હંસ જ્ઞાનથી ચઢિયાતું બીજું કોઈ જ્ઞાન નથી. અજંપાજપ કરતાં બીજો કોઈ મોટો જપ નથી અને 'હં' અને 'સ' ના મિલન જેવી બીજી કોઈ પૂજા નથી.

દિલ્હીમાં સુરદાસ નામનાં એક મહાન સંત થઈ ગયા. તેમણે કહ્યું છે:

'રાત-દિવસ શ્વાસ સોડહમ્, સોડહમ્ જપતો અંદર જઈને બહાર આવે છે તેને નિરંતર પ્રાણરૂપી માળા સાથે જપો. લાકડાના મણકાનો ઉપયોગ કરવાથી શું પ્રાપ્ત થશે ? નિરંતર જપ કરશો તો અનેક પ્રકારના દુ:ખ, કલેશ દૂર થશે.' સુરદાસ આગળ કહે છે:

'આ મંત્રની સાથે ચૈતન્યમય આત્મા પોતે પોતાની જ પૂજા કરે છે.' મનુષ્યને પોતાની આગવી રુચિ હોય છે અને તે અનુસાર જુદા જુદા દેવોની પૂજા કરે છે પરંતુ સાચી પૂજા તો અંદર જતા અહંમ તથા બહાર આવતા સ પ્રાણમંત્રની છે. આ મંત્ર સૌ સમાન રીતે જપે છે. તમે ગમે તે દેશના વાસી હો અથવા કોઈપણ ધર્મ પાળતા હો, 'હું તે છું' નો સહજ ભાવ તમારા અંતરમાં સતત વિદ્યમાન છે, વિવિધ દર્શનશાસ્ત્રોના મંત્રોના અક્ષર ભિન્ન હોઈ શકે અને લોકો પણ અક્ષરના ધ્વનિ વિવિધ રૂપે સાંભળી શકે છે. સૂફીમતવાળા 'યા હું' એવો ધ્વનિ સાંભળે છે અને તિબેટના બૌદ્ધજન 'હુંગ સો' એવો ધ્વનિ સાંભળે છે પરંતુ ખરેખર તો આ બધા ધ્વનિ એક જ મંત્ર છે. કારણ આ મંત્ર દેહાતીત, ઈન્દ્રીયાતીત અને અંત:ચતુષ્કરણાતીત છે. તે તો પરાવાણી, વાણીના ગહન ઉંડાણમાંથી શ્વાસની સાથે સહજ રીતે પ્રગટ થાય છે.

શ્વાસ અને પ્રશ્વાસ સાથે હં અને સ શબ્દો જોડીને સહજ રીતે અજંપાજપ કરી રહ્યો છે અને આમ સહજ પ્રાણાયામ કરે છે તે જ સાચો યોગી છે. આ રીતે યોગી પોતાની જાતને ઈશ્વરની સમીપ લઈ જાય છે અને વિખૂટા પડી ગયેલા આત્મા સાથે પોતાની જાતને સંલગ્ન કરે છે. કેટલાક લોકો થોડા જ આસન અને પ્રાણાયામ કરે છે અને પોતાને યોગી કહેવડાવે છે, પરંતુ તેઓ સાચા યોગી નથી. સાચો યોગી તો એ છે જે હંસ મંત્રની સાથે 'હું તે છું' એવી સભાનતા સાથે આત્મસ્થિત રહે છે. જ્ઞાનેશ્વર મહારાજ કહે છે : યોગીરાજ 'હં' અને 'સ' ના મધ્યસ્થાનનો આશ્રય લે છે. એકવાર મનુષ્ય આ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરે, પછી કોઈ પણ પ્રકારની પ્રવૃત્તિ કરતો હોવા છતાં તેની ધ્યાનસ્થ સ્થિતિ તે જયાં હોય ત્યાં સહજ રીતે જ જળવાઈ રહે છે.

સંત કબીર કહે છે: "સોહમ" **अजंपा जाप छूटं पुण्य और पाप ।** અજપાજપ સોડહમ્ સર્વ પાપ-પુણ્યનો નાશ કરે છે. 'સોડહમ્ ભાવને अहं **ब्रह्मास्मि** અથવા **तत्वमसि** બોધ પણ કહે છે. આ છે પરમતત્વની સાથેના તમારા તાદાત્મ્યભાવની સમજ, અને આ સમજમાં સચિંત કર્મ અને પૂર્વ સંસ્કારનો નાશ કરવાની શકિત છે. તે માત્ર લાખો પાપોની અસર દૂર કરે છે એટલું જ નહીં પણ પુણ્યકર્મ દ્વારા ઉદભવતા બંધનો પણ કાપે છે. મોટાભાગના લોકો તેમના દૃષ્કૃત્યોની અસરમાંથી મુકત થવાની ઈચ્છા રાખે છે પરંતુ તેમને ખબર હોતી નથી કે તેમનાં સુકૃત્યોની જેમ જ બંધનકર્તા હોય છે. તમારા પાપ તમને લોખંડની સાંકળથી બાંધશે જયારે પુણ્ય સોનાની સાંકળથી બાંધશે. આ બે વચ્ચે માત્ર એટલો જ ભેદ છે. તમારે મુકિત મેળવવી હોય તો પાપ અને પુણ્ય બન્નેનો નાશ થવો જોઈએ. સોડહમ્ મંત્રનો બોધ જયારે થાય છે, ત્યારે આમ બને છે. દ્વંદ્વોનો નાશ થઈને જન્મ મરણના ચક્રમાંથી તમે મુકત થાવ છો.

જયાં સુધી તમારામાં દ્વૈતની લાગણી છે, એક મનુષ્ય બીજાથી ભિન્ન છે, એક જાતિ બીજી જાતિથી ભિન્ન છે, એવી ભાવના છે ત્યાં સુધી તમને સાચા સુખનો અનુભવ થશે નહી. સર્વ ભય, સર્વ દુ:ખ અને સર્વ પાપનું મૂળ આ દ્વૈતભાવ જ છે. હંસ મંત્રના જપથી અદ્વૈતનો ભાવ સહજ રીતે જાગૃત થાય છે.

મન અને પ્રાણનો ગાઢ સંબંધ છે કારણ પ્રાણની ગતિને લીધે જ મનમાં અસંખ્ય સૃષ્ટિઓ ઉદય અને અસ્ત પામે છે. જયારે પ્રાણ અસમાન હોય છે. ત્યારે મન ક્ષુબ્ધ બને છે અને દ્વૈતભાવ જાગે છે. જેમ જેમ શ્વાસ-પ્રશ્વાસ સમાન થાય છે તેમ તેમ મન પણ આપોઆપ શાંત બને છે. સામાન્ય રીતે મનુષ્ય ઝડપથી શ્વાસ લે છે, અને તેનો પ્રશ્વાસ લાંબા અંતર સુધી બહાર ધકેલાય છે. આછે બહીર્મુખી મનની નિશાની. જેમ જેમ મંત્ર અંતરના ઉંડાણમાં ઉતરે છે, તેમ તેમ શ્વાસ ધીરો પડતો જાય છે અને પ્રશ્વાસ ટૂંકો થાય છે. શ્વાસ અને પ્રશ્વાસ જયારે સમાન બને ત્યારે મન અને ઈન્દ્રિયો અંતર્મુખ બને છે, આત્મા તરફ વળે છે.

હઠયોગીઓ અનેક પ્રકારના પ્રાણાયામ કરે છે. તેનો ઉદ્દેશ શ્વાસ અને પ્રશ્વાસ વચ્ચેના સમયની સમતુલા જાળવવાનો હોય છે, કારણ આ સમતુલા મનને શાંત કરે છે અને મનુષ્યને સમદ્રષ્ટિ અર્પે છે. હંસ મંત્રના અભ્યાસથી આ અત્યંત સરળ અને સ્વાભાવિક રીતે બને છે.

જેમ જેમ તમે હંસ મંત્ર પ્રત્યે જાગરૂક બનશો તેમ સહજ રીતે શ્વાસ અને પ્રશ્વાસ સમાન અંતર અને સરખા સમય સુધી આવશે-જશે. મેં આગળ વર્ણવ્યા મુજબ શ્વાસ સહજ રીતે થંભી થશે. આ શાંત-સ્તબ્ધ અવસ્થામાં જયાં પ્રાણ લય છે ત્યાં દ્વૈતભાવ

અદ્રશ્ય થાય છે અને સર્વ સમાન છે એવી ભાવના ઉદ્ભવે છે. જ્ઞાનેશ્વર મહારાજે કહ્યું છે : "જ્યારે સોહમભાવની પ્રતીતિ થશે ત્યારે શરીરભાવ લય પામશે અને ઈન્દ્રિયો બાહ્ય પદાર્થો તરફ આકર્ષાવાને બદલે અંતર્મુખી બનશે." ત્યારે શિવ અને શક્તિનું મિલન તમારા અંતરમાં જ અનુભવશો, અંતરમાં જ બધું એકરૂપ બનશે.



હં અક્ષર જે અપાન વાયુ સાથે અંદર પ્રવેશે છે તે આત્માનો બીજ મંત્ર છે. આપણે જાણીએ કે નહીં તો પણ આપણને હંમેશા આ અક્ષરની પ્રતિતી થતી રહે છે. આપણે હંમેશા કહેતા હોઈએ છીએ "હું ". સાચું પૂછો તો આપણે હંસ સાથે તદાકાર થયેલા છીએ. તે જ આપણી માનવતા છે. જીવાત્મા જે પોતાને 'હું' તરીકે અનુભવે છે તે ખરેખર પરમાત્મા જ છે. આપણને માત્ર પહેલા અક્ષરની જ પ્રતિતિ થાય છે તેથી આપણે બીજા અક્ષરના ભાવને વિસરી ગયા છીએ અને 'તે છું' નો ભાવ પણ આપણામાંથી અદ્રશ્ય થઈ ગયો છે. આ 'તે'નો ભાવ જે આત્માનો બોધ છે તે ચાલ્યો જવાથી આપણે આપણા સાચા સ્વરૂપને ભૂલીને આપણા 'અહં'ને બીજી વસ્તુઓ સાથે જોડીએ છીએ. આપણે હવે 'હું પુરુષ છું', 'હું સ્ત્રી છું', 'હું ઓફિસર છું', 'હું કોંગ્રેસી છું', 'હું ધનવાન છું' એમ કહીએ છીએ. પછી કહીએ છીએ મારો પતિ, મારી પત્ની, મારી બિલાડી, મારો કૂતરો, મારું શરીર ઈત્યાદિ. આપણો 'અહં' હવે એક નાનો અહં બની જઈને આ શરીર અને ઈન્દ્રિયો સાથે તાદાત્મય સાધે છે.

છતાંય જેવો આપણને બીજા અક્ષરનો બોધ થાય અને સમજીએ કે આપણે તે છીએ તો આપણને 'અહં' સંગરહિત બનીને સંપૂર્ણ શુધ્ધ બનશે. તે સાચો અહં, શુધ્ધ અહં-વિમર્શ બની જશે. સાધારણ 'અહં' બંધનનો ભાવ છે. જ્યારે શુધ્ધ 'અહં' મુક્ત અવસ્થાની પ્રતીતિ છે.

જેમ પૂર્ણ અહંભાવની સમજ સાથે હંસમંત્રનો જપ તમે કરશો તેમ આ અનુભૂતિનો તમારા અંતરમાં ઉદય થશે. જ્યારે શુધ્ધ અહં પ્રત્યે તમારામાં સભાનતા આવશે ત્યારે તમારી બુધ્ધિ પણ નિર્મળ બનશે અને તમે અંતરમાં નિહિત પ્રકાશરૂપે ઈશ્વરના દર્શન કરી શકશો. તમે આત્મા છો એવું જ્ઞાન સ્વયંભૂ અંતરમાં પ્રગટશે. જે ક્ષણે મંત્રમાં રહેલા પરમતત્વનું તમને દર્શન થશે, તરત જ તમે મુક્ત થઈ જશો. શુધ્ધ અહં-ચેતનાનો મંત્ર સંસારના દ્વંદ્વોનો નાશ કરીને તમે તથા ઈશ્વર એક જ છો એવો અનુભવ કરાવે છે. સંત જ્ઞાનેશ્વર મહારાજ કહે છે કે :-

જેમ પ્રતિબિંબથી લઈ બિંબ સુધી પ્રકાશની પ્રભા સર્વત્ર પ્રસરી રહે છે, તેમ આ **સોડહમ્ વૃત્તિ** પણ જીવાત્માથી પરમાત્મા સુધી પહોંચેલી છે. જ્યારે મનુષ્ય આ **સોડહમ્** ભાવમાં પૂર્ણ તદ્રુપ બને છે ત્યારે તે આપોઆપ પરમાત્મતત્વ સાથે એકરૂપ બને છે.'

ઈશ્વરનું જ્ઞાન એ સાચી સમજની વાત છે. ઈશ્વરની શોધ માટે તમારે પ્રયત્ન કરવાની જરૂર નથી. કારણ ઈશ્વર ન હોય એવું એક પણ સ્થાન નથી. તે કંઈ પ્રાપ્ત કરવાની વસ્તુ નથી. તમારે માત્ર ઈશ્વર પ્રત્યે સભાનતા કેળવવાની છે. જ્ઞાનેશ્વર મહારાજ પૂછે છે, અમુક પુરૂષ તમારા પિતા છે તે સમજવા માટે 'તે મારો પિતા છે, તે મારો પિતા છે' એ મંત્ર તમે કેટલીવાર જપો છો ? તમારી માતા માત્ર એટલું જ કહેશે, 'બેટા, જો આ તારા પિતા' અને તમે તરત જ સમજી જશો. તમારે કંઈ તે સમજવાનો પ્રયાસ કરવાની જરૂર પડી ? શાસ્ત્રો અને સંતો આમ માતાતુલ્ય છે. જયારે તેઓ કહે, 'તું તે છે' તો તમને 'તે' ને જાણતાં કેટલી વાર લાગશે ?

તે જ રીતે હંસ વિજ્ઞાન પણ અનુભવનો વિષય છે. તે સર્વોચ્ચ સાધના છે કારણ તેમાં અભ્યાસની જરૂર નથી. જે અભ્યાસ સ્વયંમ થઈ રહ્યો છે તે પ્રત્યે માત્ર જાગરૂક થવાની જરૂર છે. આ અત્યંત સરળ છે તેમ છતાં આ હંસ યોગમાં બીજા સર્વ યોગોનો સમાવેશ થાય છે કારણ બીજા સર્વ યોગો તેના પર નિર્ભર છે.

ગુરૂગીતા કહે છે, **હં બીજં** હં એ બીજ છે. આત્માના આ બીજમાં સમસ્ત સૃષ્ટિ સમાયેલી છે. તે જ પ્રમાણે હંસ મંત્ર સર્વ આધ્યાત્મિક સાધનાનું બીજ છે. જેમ એક સૂક્ષ્મ બીજમાંથી મહાન વટવૃક્ષ-ડાળી, પાંદડા, ફળ-ફૂલ, મૂળ અને અસંખ્ય બીજ ઊગી નીકળે છે તેજ રીતે હંસમંત્રના બીજમાં યોગ, ધ્યાન, જપ અને તપ તથા અનેક પ્રકારની શક્તિઓ નિહિત છે.

અનેક દર્શનશાસ્ત્રોં, અનેક પ્રણાલીઓ અને પરંપરાઓ વિદ્યમાન છે પરંતુ આ બધાંમાં હં અને સ એ બે શબ્દો જ માત્ર તમારી પાસે રાખવા યોગ્ય છે. મહાન સંત સુરદાસે કહ્યુ છે :

હંસ મંત્રનો અભ્યાસ તમે ચાલતાં, બેસતાં, ભોજન લેતા અથવા નિદ્રા લેતાં કરી શકો છો. તમે કંઈપણ કરતાં હો તો તે વખતે પણ તે ચાલુ રહી શકે છે. મહાન સંત બ્રહ્માનંદ કહે છે :

"હે સાધુ સોઽહમ્ શબ્દનું ચિંતન કરો. સોઽહમ્ મંત્રનું જ્ઞાન મેળવો. આ મંત્ર જપવા માટે હાથમાં માળા ફેરવવી પડતી નથી કે નથી જીભથી તેનું ઉચ્ચારણ કરવું પડતું. આ અજંપાજપ સતત શરીરમાં થઈ રહ્યો છે તે તરફ તમારું લક્ષ્ય રાખો. "સો" કહીને શ્વાસ બહાર કાઢો અને 'હં'થી અંદર જાગતાં યોગીજનો હંસને પલટાવી સોઽહમ્ જપે છે. રાત દિવસમાં જાગતાં સૂતાં તમે ૨૧,૬૦૦ વાર તેને જપો છો. જે મનુષ્ય જગતના વ્યવહાર પ્રત્યે નજર ઉઠાવીને સતત અંતર્મુખ બનીને આ મંત્રનું ચિંતન કરે છે તે બ્રહ્માનંદના કહેવા મુજબ પરમ પદને પામે છે અને જન્મમરણરૂપી ચટચક્રમાંથી

મુક્તિ મેળવે છે."


નામદેવ નામના એક બીજા સંત કહે છે :

"મન ત્યારે જ રામરૂપ થશે જ્યારે સાધક સોઽહમ્ જપનો રોજ અભ્યાસ કરશે." આ મંત્રમાં તમારા જીવનનું પરિવર્તન કરવાની શક્તિ છે.

જેમ જેમ તમે મંત્ર જાપ કરતા જશો તેમ તેમ ગુરુ કૃપાની તમને પ્રતીતિ થશે કે અંતરમાં અહર્નિશ આ મંત્ર ચાલી રહ્યો છે, અંતરમાં પ્રસુપ્ત રહેલી કુડલિની શક્તિ સહજ રીતે જ જાગૃત થશે.

ઉપનિષદો કહે છે :

કુંડલિની જાગરણ થતા જ તમારી આધ્યાત્મિક યાત્રાની પૂર્ણાહુતિ થાય છે. જ્યાં સુધી કુડલિની જાગૃત થઈ નથી હોતી ત્યાં સુધી તમે તમારી સમજ પ્રમાણે સ્વપ્રયત્ન દ્વારા યોગ કરવા મથો છો. પરંતુ કુંડલિની સહજતયા જાગૃત થયા પછી યોગ ઈશ્વરની પ્રેરણાનુસાર થતો રહે છે. તમારા દૈનિક જીવનમાં પણ તે સ્વાભાવિક રીતે ચાલુ રહે છે. જેણે સમગ્ર વિશ્વનું સર્જન કર્યુ છે, એવી કુંડલિની શક્તિ તમારામાં જાગૃત થતાં જ તે પૂર્ણ શક્તિથી પોતાનું કાર્ય શરૂ કરે છે. શરીરમાં કરોડરજ્જુને છેડે આવેલા મૂલાધારથી તે ઉપર ઉઠે છે અને તેની ઊર્ધ્વયાત્રા શરૂ થઈને, મસ્તકમાં સ્થિત ઉચ્ચ આધ્યાત્મિક કેન્દ્ર સહસ્ત્રાર સુધી પહોંચે છે. શક્તિની આ અંતર યાત્રા દરમિયાન આવશ્યકતાનુસાર યૌગિક આસન અને પ્રાણાયામ સહજ રીતે થાય છે. શરીરના રક્ત અને સપ્તધાતુઓની શુધ્ધિ કરીને તેને સુદ્રઢ અને વ્યાધિમુક્ત બનાવે છે. મનને શાંત અને અંતર્મુખ બનાવે છે. ધ્યાન સહજતાથી થાય છે અને જ્ઞાન સ્વયંપ્રેરિત થાય છે.

જેમ જેમ કુંડલિની વિકાસ પામે છે તેમ તેમ તમને અંતર સૃષ્ટિની અનુભૂતિ થાય છે. બાહ્ય જગતમાં તમે ટલિવિઝન પર દ્રશ્યો જોઈ શકો છો પરંતુ જ્યારે કુંડલિની શક્તિનું આંતરકાર્ય શરૂ થાય છે ત્યારે તમે તમારા અંતર-પટ ઉપર આંતર દ્રશ્યો જુઓ છો. બહાર તમે ટેલિફોનનો ઉપયોગ કરો છો પરંતુ અંતર-જગતમાં કુંડલિની શક્તિની પ્રેરણાથી તમને દૂર શ્રવણની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. આ કંઈ તમને હું વિનોદ ખાતર કહેતો નથી. હું તમને જે કહું છું તે ખરેખર તમારામાં જ વિદ્યમાન છે. તમે તમારી અંતરશક્તિ, આત્મબળ ખોઈ બેસો ત્યારે બાહ્ય ચીજોનો ગુલામ બનો છો અને અંતરજગતને ભૂલી જાવ છો. આ અંતર્-શક્તિ દ્વારા જ તમને, તમારા અંતરમાં કેવો ભંડાર ભરેલો છે, તેનું જ્ઞાન થાય છે.


યોગની સુષ્ટિમાં અનેક વિસ્મયો છે. જેમ જેમ કુંડલિની વિકાસ પામે છે તેમ તેમ અવનવા રંગો અને દિપ્તીર્ણ આંતરપ્રકાશ પ્રત્યક્ષ થાય છે. અલૌકિક દિવ્ય નાદનું શ્રવણ

થાય છે. બહારની દુનિયામાં કયાંય સાંભળવા ન મળે એવું સંગીત અંતરમાં ગુંજે છે. સૂક્ષ્મ અમૃત રસનું પાન થાય છે, જે બહાર દુનિયામાં તમે કયાંય ચાખી ન હોય તેવી દૈવી સુગંધ માણો છો. કુંડલિનીના ચમત્કારોથી તમે જેમ અંતર્મુખ બનશો તેમ તમને તમારા અંતરમાં જ સમગ્ર બ્રહ્માંડનું દર્શન થશે. શાંત એકલા બેઠા બેઠા તમે અનેક અંતર્સૃષ્ટિની યાત્રા કરશો. બાહ્ય સ્તરે આ સૃષ્ટિ તમારાથી ઘણી દૂર છે પરંતુ અંતરમાં તો તે ઘણી જ પાસે છે.

'કુંડલિની શકિત હંસમંત્રનો આશ્રય લઈને મંત્રની શકિત દ્વારા કાર્ય કરે છે. આ હંસ આત્માથી ભિન્ન નથી. હંસ પ્રાણનો, શ્વાસ-પ્રશ્વાસનો આશરો લઈ પ્રાણ શકિત સાથે વહે છે અને પ્રાણ શરીરમાં રહેલા નાડીપૂંજ પર આશ્રિત રહીને વહે છે. આ હંસવિદ્યાથી અનભિજ્ઞ રહી મુકિત માટે જે પ્રયત્ન કરે છે તે હવાથી ભૂખ સંતાષવા જેવો પ્રયત્ન કરે છે.

હંસ મંત્રના રટણથી જયારે શ્વાસ અને પ્રશ્વાસ સમતોલ બને છે અને પ્રાણ સહજ કુંભક દ્વારા સ્તંભિત થાય છે ત્યારે ઈડા અને પિંગળા નાડીઓ દ્વારા આવતો જતો પ્રાણ મધ્યમનાડી સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરે છે. અંતરમાં સુષુપ્ત કુંડલિની જાગૃત થાય છે અને વિકસવા માંડે છે. પછી સ્વયંભૂ યોગ, સિધ્ધયોગ થવા માંડે છે.

અંતરમાં કેટલો અનહદ આનંદ ભરેલો છે ! તમે સતત જગતમાં સુખની શોધ કરવાનો અને આનંદ પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રયાસ કરો છો, પરંતુ જે આનંદ શોધો છો તે તો તમારા અંતરમાં છે. કુંડલિની શકિતનો વિકાસ થતાં આ આનંદ આપોઆપ વહેવા માંડે છે. અંતરમાં સર્વ પ્રાણીઓ પ્રત્યે પ્રેમ ઉભરાય છે અને હૃદયમાં આનંદની છોળો ઉછળે છે.

અંતે આ સ્વયંભૂ યોગની સાંધનાથી અંતર્શકિતનો વિકાસ થતાં તમે ઉંચામાં ઉંચા આધ્યાત્મિક કેન્દ્ર સહસ્ત્રા સુધી પહોંચી જાવ છો. આ છે તમારા આધ્યાત્મિક યાત્રાની પરાકાષ્ઠા. અહીં તમને પ્રકાશરૂપ આત્માનાં દર્શન થાય છે. સહસ્ત્રામાં એક દિવ્ય પ્રકાશ છે જેની આભા સો સૂર્ય જેટલી તેજસ્વી છે. આ કેન્દ્ર પર સુખ અથવા દુઃખની અનુભૂતિ નથી, માત્ર ચૈતન્યનો આનંદ પ્રવર્તે છે. સહસ્ત્રારમાં આ દિવ્ય પ્રકાશની આભા વચ્ચે એક અતિ સૂક્ષ્મ નીલ પ્રકાશ જેને યોગી લોકો નીલબિંદુ કહે છે તેનું દર્શન થાય છે. આ અતિ મૃદુ, અત્યંત અદ્‌ભુત જયોતિના દર્શનથી તમને તમારી દિવ્યતાનું ભાન થાય છે. તલના દાણાથી પણ સૂક્ષ્મ હોવા છતાં આ નાનકડા નીલબિંદુમાં સમસ્ત વિશ્વ સમાયું છે. આ જ છે પરમાત્માનો પ્રકાશ, તમારામાં નિહિત ઈશ્વરનું સ્વરૂપ. આ છે મનુષ્યમાં રહેલી દિવ્યતા અને મહાનતા. આ છે માનવતાની સાચી અજાયબી, માટે આ જયોતિના

દર્શન કરો. માત્ર દર્પણમાં મુખ જોઈને તમે તમારી જાતને કદી ઓળખી શકશો નહીં. આ પ્રકાશની પ્રાપ્તિ થશે તો જ તમે ખરેખર કોણ છો તેની પ્રતીતિ કરશો. આ પ્રકાશના દર્શન થયા બાદ મન્સૂર મસ્તાના નામના એક મહાન સૂફી સંતે 'અનલહક'ની ઘોષણા કરી. આ પ્રકાશના દર્શન કરીને જગદ્‌ગુરૂ શંકરાચાર્યે 'અહં બ્રહ્માસ્મિ', 'પૂર્ણોહમ્' કહ્યું. જીસસે પણ આનું જ્ઞાન થતાં કહ્યું 'ઈશ્વરનું સામ્રાજ્ય તમારામાં જ છે.' ઈશ્વરનું સામ્રાજ્ય માત્ર જીસસ કે તેમના જેવા બીજા મહાત્માઓમાં જ નહીં પરંતુ તે તમારી, મારી અને દરેકમાં નિહિત છે.

એક દિવસ, આ સૂક્ષ્મ નીલ જ્યોતિ-આત્માને પ્રકાશ પામીને આખા વિશ્વમાં વિસ્તરે છે અને ત્યારે તમને તમારી સર્વવ્યાપકતાનું ભાન થાય છે. સુખ:દુખથી પર, એવી પરમ સત્યની અવસ્થા તમને પ્રાપ્ત થાય છે અને તમે ચૈતન્યનો પરમ આનંદ અનુભવો છો. તમે નિ:શંક અનુભવો છો, 'હું જ ઈશ્વર છું, ઈશ્વરે જ મારુ રૂપ ધારણ કર્યું છે.' ત્યાર પછી તમે સંપૂર્ણ અભય અને મુકત અવસ્થામાં, આત્મતત્વમાં સતત વિહાર કરતાં જીવો છો.

આનું જ નામ મુકિત છે. હંસમંત્રની સાધના અને સમજથી તમે તેની પ્રાપ્તિ કરો છો. સિધ્ધોની સાધનાનું આ જ રહસ્ય છે. આ જ છે પૂર્ણ પુરુષોની સાધના. મહાન સંતોનું અનુભવજ્ઞાન આ જ છે. સન્માનપૂર્વક તેનું પાલન કરો અને હંમેશા યાદ રાખો કે હંસમંત્રથી મહાન કોઈ મંત્ર નથી, ધ્યાનથી મહાન કોઈ પૂજા નથી, આત્માથી મહાન કોઈ દેવતા નથી. આ છે ગુરુનો અંતિમ ઉપદેશ, શિવની આજ્ઞા.

હંસ વિજ્ઞાન એ આત્મવિજ્ઞાન છે. સર્વ જ્ઞાનું તે મૂળ છે. ઈશ્વરનો ઉપહાર છે. સન્માનપૂર્વક તેનો જપ કરો.

એકદમ શાંત, સ્થિર બેસો. અંદર આવતા અને બહાર જતા શ્વાસ પ્રત્યે સભાન બનો અને હંસ, હંસ રટતા રહો. યાદ રાખો કે 'હું' એ પૂર્ણ 'અહં' શુધ્ધ ચૈતન્ય છે. યાદ રાખો કે 'સ' એ વિશ્વવ્યાપિનિ શકિત છે. જે સ્થાનમાંથી આ બે અક્ષરો ઊઠે છે અને લય પામે છે ત્યાં સૂક્ષ્મ રીતે ચિત્ત એકાગ્ર કરો, તમને આત્માનો સાક્ષાત્કાર થશે. આ જ પરમાત્માની પરમ અવસ્થા છે. તમે તે છો, **तत्वमसि ।**






realpatidar.com
॥ શ્રી ઉમિયા માતાયનમઃ ॥
: श्री उमिया माताजी :
realpatidar.com
કુળદેવી કડવા પાટીદાર